



Che stress il lavoro...

Tra il capo che incalza, colleghi poco collaborativi e polemici, riunioni interminabili e scarsamente produttive e cittadini rognosi finisce che la sera arrivi a casa esausto e incavolato nero...

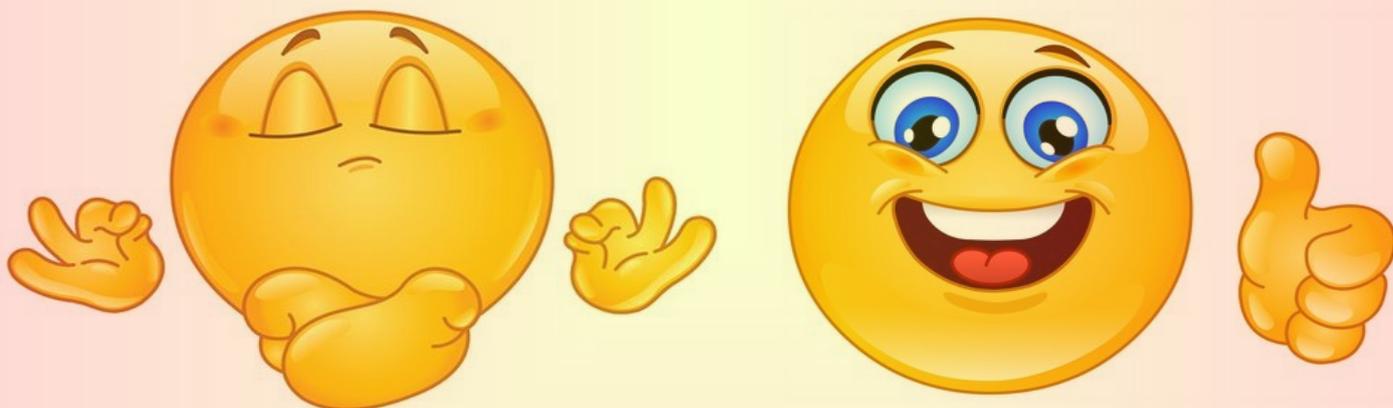
Ma oggi un rimedio c'è. Ascolta, fai così: lascia i problemi fuori dalla porta e partecipa al seminario

IMPARA A VIVERE BENE IN UFFICIO

in collaborazione con  LineaPA

- **COMUNICAZIONE EFFICACE**
- **CRESCITA PERSONALE**
- **TECNICHE DI MINDFULNESS**

Imparerai a sviluppare l'intelligenza emotiva, a gestire l'ansia, a potenziare le tue risorse fisiche e mentali, a stare bene con te stesso e con gli altri e a migliorare la qualità della vita, tanto sul lavoro quanto in ambito privato



Data: lunedì **30 maggio 2016** – **Durata:** 9.00-13.00 / 14.00-17.30

Sede: Sala Consigliare del Comune di **Venaria Reale**, piazza Martiri della Libertà 1

Costo: partecipazione al seminario a titolo gratuito, pranzo € 15,00

Destinatari: Amministratori, Segretari Generali, dirigenti, funzionari, impiegati della Pubblica Amministrazione

Relatore: Paolo Fossati, responsabile area comunicazione di ente locale

Aperto a tutti coloro che vogliono migliorare la qualità del lavoro e godersi la vita...

Per eventuali informazioni aggiuntive puoi contattare info@lineapa.it oppure il numero 328/036.56.62

IMPARA A VIVERE BENE IN UFFICIO nella Pubblica Amministrazione

Programma

1. Stress da lavoro, brutta bestia

I dati dell'Agencia Ue per la sicurezza e la salute sul lavoro: le cause e i rimedi

2. Cosa significa comunicare

Con chi comunichiamo e *come* comunichiamo - La comunicazione empatica

3. Il dialogo interno

Dalle stalle alle stelle sfruttando il potere dei pensieri positivi e delle anticipazioni

4. Come gestire il conflitto

Cinque semplici passaggi per sciogliere le tensioni, risolvere i problemi e conservare un buon rapporto con i colleghi e gli utenti

5. Come spostare il focus mentale

Passare da «Che sfigato che sono...» a «Qual è la soluzione?» e «Come posso migliorarmi?»
L'atteggiamento giusto per superare le criticità e trasformare gli errori in risorse

6. Come affrontare le preoccupazioni

Tecniche di *mindfulness* per ripartire con entusiasmo

7. Nervoso, stanco, giù di morale?

Tecniche di *mindfulness* per ritrovare la giusta motivazione - Il dono della respirazione addominale: come rilassare la mente prima di un delicato appuntamento di lavoro

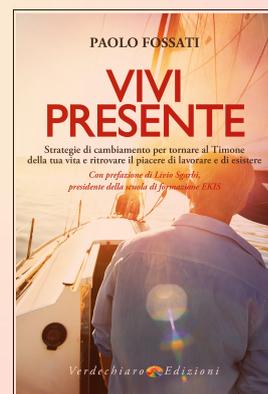
8. Piccole parole, grandi differenze

Il linguaggio giusto per comunicare efficacemente con i capi, i colleghi e i cittadini

9. Il valore del team

Le riunioni che servono: saperle organizzare e gestire

Il programma riprende in parte gli argomenti oggetto di **VIVI PRESENTE**, "Strategie di cambiamento per tornare al timone della tua vita e ritrovare il piacere di lavorare e di esistere", libro scritto da Paolo Fossati (Verdechiario Edizioni, 2016)





SCHEDA DI ADESIONE

**Seminario gratuito di
Comunicazione efficace
Crescita personale
Mindfulness aziendale**

IMPARA A VIVERE BENE IN UFFICIO

Venaria Reale: Lunedì 30 maggio 2016, Sala Consigliare, piazza Martiri della Libertà 1

Orario: 9.00-13.00 e 14.00-17.30

Ente pubblico di provenienza _____

Nome e cognome del primo partecipante _____

E-mail: _____

Partecipo al pranzo a € 15,00 organizzato presso la "Cantinetta Reale" di via Trucchi (scelta da comunicare entro la date dell'adesione): SI NO

Nome e cognome del secondo partecipante _____

E-mail: _____

Partecipo al pranzo a € 15,00 organizzato presso la "Cantinetta Reale" di via Trucchi (scelta da comunicare entro la date dell'adesione): SI NO

Informativa privacy: ai sensi dell'art. 13, D.Lgs 196/03, i dati acquisiti sono utilizzati al fine di espletare il servizio in oggetto e per la promozione delle future iniziative di LineaPA, titolare del trattamento. I dati forniti saranno inseriti nelle ns. banche dati e saranno trattati esclusivamente da ns.-personale. Per i diritti riservati all'interessato dalla legge, si rimanda all'art. 7, D.Lgs 196/03. Il Responsabile del trattamento è la dottoressa Patrizia Isaija con cui è possibile comunicare scrivendo a info@lineapa.it. Si dichiara di aver preso visione dell'informativa ex D.Lgs 196/03 e si acconsente al trattamento dei dati nei limiti della suddetta informativa.

Data _____ Firma del Responsabile e timbro _____

INVIARE LA SCHEDA compilata all'indirizzo e mail info@lineapa.it oppure al n° di fax 0125-5545190 entro il 26 maggio 2016