

Corso di aggiornamento

## ABBI CURA DEL TUO CERVELLO: TE NE SARA' GRATO! Un modo per lavorare serenamente

Streaming online – Piattaforma Zoom  
Martedì 7 Ottobre 2025 - orario 9:00 – 13:00

### DOCENTE

**Dott.ssa Erika Leonardi:** Consulente, formatore e autore di testi sui temi legati alla gestione aziendale e dei servizi.

### DESCRIZIONE

Stress incombente? Ansia per il lavoro in emergenza? Timore di non reggere il ritmo lavorativo? Può capitare. Certamente questi stati d'animo non preludono ad un lavoro produttivo, non soddisfacente per sé stessi.

I fattori in gioco sono tanti, e non tutti dipendenti dalla propria volontà. Possiamo però trovare il modo di prevenire e di affrontare serenamente situazioni che non ci fanno stare bene.

Il suggerimento è dedicare attenzione ad un nostro organo: il cervello. Perché? Proprio da qui partono gli stimoli delle azioni arricchite da emozioni, e qui ritornano i feed back di quello che abbiamo fatto e vissuto. È un organo affascinante! Oggi ancor di più grazie alle scoperte nell'ambito delle neuroscienze. Conoscere il suo funzionamento ci aiuta a capire il perché di alcuni nostri stati d'animo e, soprattutto, ci permette di interagire con lui in modo razionale e rispettoso. Evidenzio "razionale" in quanto il nostro rapporto il più delle volte è istintivo. Aggiungo "rispettoso", in quanto lo sfruttamento di un organo non è mai utile.

Quello che ci deve preoccupare non è la stanchezza di per sé. Ci sono diverse forme: quella infelice per rilavorazioni e attività a vuoto, e quella gratificante in quanto abbiamo conseguito la meta!

La scoperta dei meccanismi che partono da diversi distretti del nostro cervello ci porta ad agire in modo più consapevole. Da qui il passo per usarlo con discernimento è breve!

In altri termini possiamo mettere in atto strategie che supportano il buon funzionamento del cervello. Le ricadute: serenità che può addirittura farci vivere il lavoro con più....piacere!

### PROGRAMMA

1. **Piacere: sono il tuo cervello!**
  - Caratteristiche: plasticità e priorità
  - Il linguaggio: la leva dell'evoluzione
  - La comunicazione innata e appresa
2. **Il piacere del governo del nostro tempo**
  - Risorsa finita
  - Gli sprechi
  - Le priorità
3. **I veleni del cervello**
  - Multitasking
  - Lo Zoom Fatigue
  - Il sovraccarico
  - Uso della tecnologia
4. **Gli integratori del cervello**
  - Nelle relazioni con gli altri
  - A livello personale
5. **Conclusioni**

### DESTINATARI

Il corso è rivolto indistintamente a tutte le figure di una organizzazione. Propone un percorso di autoconsapevolezza del proprio modo di lavorare in modo da utilizzare al meglio le proprie energie mentali e fisiche.

### MATERIALE DIDATTICO

Il materiale didattico utilizzato durante il corso verrà reso disponibile ai partecipanti in formato elettronico.

### DOCUMENTAZIONE RILASCIATA

I partecipanti riceveranno l'attestato di frequenza tramite e-mail.

### COSTI

**L'ordine va intestato a LineATENEI sas, che emetterà fattura elettronica dopo lo svolgimento del corso.**

L'iscrizione, comprensiva di materiali didattici, attestato e assistenza telematica per quesiti, è prevista al costo di:

- **€260,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante. Per i privati è necessario applicare l'Iva al 22%
- Sconto del 10% per iscrizioni multiple.
- **€180,00 Iva esente (per la PA)** a partecipante per gli abbonati (**l'abbonamento non è soggetto a ulteriore sconto**)

Codice **MePA** per acquisto diretto del corso per una partecipazione singola a **€260,00**: **CervelloATENEI**

**Sconti:** <https://www.lineapa.it/prezzi-e-sconti-lineatenei-2025-0>

**Abbonamento 2025:** <https://www.lineapa.it/abbonamento-lineatenei-2025>

**NB:** L'adesione al corso comporta la presa visione e l'accettazione delle condizioni riportate in questa pagina:  
<https://www.lineapa.it/modalita-di-adesione-e-recesso-eventi-di-lineapa-e-lineatenei>

**Per informazioni su questo corso contattare il Dott. Andrea Zauri al n° 339.2537662**

SCHEDA DI ADESIONE da inviare a [info@lineatenei.it](mailto:info@lineatenei.it) entro il 30 settembre 2025

**ABBI CURA DEL TUO CERVELLO: TE NE SARA' GRATO!**  
**Un modo per lavorare serenamente**

**Streaming online – Piattaforma Zoom**  
**Martedì 7 Ottobre 2025 - orario 9:00 – 13:00**  
**Dott.ssa Erika Leonardi**

**COSTI**

**L'ordine va intestato a LineATENEI sas, che emetterà fattura elettronica dopo lo svolgimento del corso.**

L'iscrizione, comprensiva di materiali didattici, attestato e assistenza telematica per quesiti, è prevista al costo di:

- **€260,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante. Per i privati è necessario applicare l'Iva al 22%
- Sconto del 10% per iscrizioni multiple.
- **€180,00 Iva esente (per la PA)** a partecipante per gli abbonati (**l'abbonamento non è soggetto a ulteriore sconto**)

Codice **MePA** per acquisto diretto del corso per una partecipazione singola a **€260,00: CervelloATENEI**

**Ente a cui deve essere intestata la fattura\*** \_\_\_\_\_

**Via** \_\_\_\_\_ **CAP** \_\_\_\_\_ **Città** \_\_\_\_\_

**Codice fiscale** \_\_\_\_\_ **P.IVA** \_\_\_\_\_ **Codice Univoco Ufficio\*** \_\_\_\_\_

\*Buono d'ordine o DG n° \_\_\_\_\_ del\* \_\_\_\_\_ di importo pari a € \_\_\_\_\_

**CIG:** \_\_\_\_\_ **altro** \_\_\_\_\_

| Nome e Cognome del partecipante | Cell tel diretto | E mail | Ruolo |
|---------------------------------|------------------|--------|-------|
|                                 |                  |        |       |
|                                 |                  |        |       |

**Modalità di pagamento:**

- Bonifico Bancario (anticipato per i privati) sul seguente c.c. intestato a **LineATENEI sas di Patrizia Isaija**  
**IBAN: IT75U0853031050000000013437** - Banca d'Alba, Filiale di Strambino (TO)

**Informativa privacy:** ai sensi dell'art. 13, D.Lgs 196/2003, i dati acquisiti sono utilizzati al fine di espletare il servizio in oggetto e per la promozione delle future iniziative di LineATENEI, titolare del trattamento. I dati forniti saranno inseriti nelle ns. banche dati e saranno trattati esclusivamente da ns. personale e dal personale esterno addetto alla contabilità. Per i diritti riservati all'interessato dalla legge, si rimanda all'art. 7, D.Lgs 196/2003. Il Responsabile del trattamento è la dottoressa Patrizia Isaija con cui è possibile comunicare scrivendo a [info@lineatenei.it](mailto:info@lineatenei.it). Si dichiara di aver preso visione dell'[informativa](#) ex D.Lgs 196/2003 e si acconsente al trattamento dei dati nei limiti della stessa.

**Data** \_\_\_\_\_ **Firma e timbro** \_\_\_\_\_ **\*Campi obbligatori**