

**ABBI CURA DEL TUO CERVELLO: TE NE SARA' GRATO!**  
**Un modo per lavorare serenamente** **DATA:** Martedì 9 Giugno 2026 **ORARIO:** 9:00 – 13:00 **MODALITÀ:** Streaming online su Zoom **DOCENTE**

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

 **PROGRAMMA**

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, né 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: conoscere i **"veleni"** che lo intossicano è altrettanto importante quanto essere padroni di **"integratori"** che lo ricaricano.

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

**1. Piacere: sono il tuo cervello!**

- La caratteristica primaria: la plasticità
- Il linguaggio: la leva dell'evoluzione
- La comunicazione innata e appresa

**2. Il governo del nostro tempo**

- Una risorsa finita
- Il vissuto

**3. I veleni del cervello**

- Lo Zoom Fatigue
- Il Multitasking
- Il sovraccarico
- L'uso della tecnologia

**4. Gli integratori del cervello**

- METODO:  
Gestire il tempo

- **STRUMENTI:**  
Aspetti pratici  
Approccio mentale  
Cura verso sé
- **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.

## **LA QUOTA DI PARTECIPAZIONE COMPRENDE**

- Accesso all'aula virtuale
- Materiale didattico
- Attestato di partecipazione
- Quesiti al docente possibili in diretta oppure 5 giorni prima del corso scrivendo a [info@lineatenei.it](mailto:info@lineatenei.it)

## **SVOLGIMENTO**

 **DATA:** Martedì 9 Giugno 2026

 **ORARIO:** 9:00 – 13:00

 **MODALITÀ:** Streaming online su Zoom

## **COSTI del corso anno 2026**

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

- **€260,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante. Per i privati è necessario applicare l'Iva al 22% e il prezzo totale iva inclusa ammonta a €475,80
- Sconto del 10% per iscrizioni multiple
- **Prezzo per gli abbonati :€180,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante -

## **PAGAMENTO**

- **PA:** Fatturazione il giorno del corso a seguito di ricevimento Vs copia dell'ordine. Pagamento con bonifico a 30 gg data fattura
- **Privati:** Bonifico anticipato aggiungendo 22% Iva all'imponibile
- **IBAN:** Banca d'Alba, Filiale di Strambino (TO) - **IT75U0853031050000000013437**
- **Beneficiario:** LineATENEI sas

## **LINK UTILI**

- **Prezzi e sconti:** <https://www.lineapa.it/prezzi-e-sconti-lineatenei-2026>
- **Abbonamenti alla formazione 2026:** <https://www.lineapa.it/abbonamento-lineatenei-2026>
- **Condizioni generali:** [lineapa.it/modalita-di-adesione-e-recesso](https://www.lineapa.it/modalita-di-adesione-e-recesso)

 **Informazioni: Dott. Andrea Zauri - 339.2537662**

SCHEDA DI ADESIONE da inviare a [info@lineatenei.it](mailto:info@lineatenei.it) entro il 3/06/2026

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

 **DATA:** Martedì 9 Giugno 2026

 **ORARIO:** 9:00 – 13:00

 **MODALITÀ:** Streaming online su Zoom

**RELATRICE:** Dott.ssa Erika Leonardi

#### COSTO

- **€260,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante. Per i privati è necessario applicare l'Iva al 22% e il prezzo totale iva inclusa ammonta a €475,80
- Sconto del 10% per iscrizioni multiple
- **Prezzo per gli abbonati : €180,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante -

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

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 | Email |
|---------------------------------|-------|
|                                 |       |
|                                 |       |

#### Modalità di pagamento:

- Bonifico Bancario (anticipato per i privati) sul seguente c.c. intestato a **LineATENEI sas di Patrizia Isaija**  
IBAN: **IT75U085303105000000013437** - 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.

**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>

Data \_\_\_\_\_ Firma e timbro \_\_\_\_\_

**\*Campi obbligatori**