

LineaPA organizza il seguente corso:

UN GIORNO ALLA VOLTA



**Strumenti per vivere il lavoro
con una nuova consapevolezza:
ritrovare sé stessi, riscoprire gli altri**

**Azione formativa coerente con il Decreto del Ministro per la P.A. adottato il 28 giugno 2023
sulle Soft Skills ("Framework delle competenze trasversali del personale di qualifica non
dirigenziale delle pubbliche amministrazioni")**

 **Venerdì 13 Novembre 2026**

 **Dalle 9.00 alle 13.00**

 **MODALITÀ: Streaming online via Zoom**

Docente

Dott. Paolo Fossati: già direttore Area Risorse Umane e Comunicazione di ente pubblico, ha conseguito i master "Leadership and Empowerment" (24ORE Business School, Milano), "Lean Organization e Toyota Way nel pubblico impiego" (School of Management, Torino), PNL e Coaching (Egis, Reggio Emilia). Docente specializzato sulle competenze organizzative e relazionali dei dipendenti della Pubblica Amministrazione. Autore del libro "Vivi Presente", Verdechiario Edizioni, 2016. Giornalista. Laurea in Giurisprudenza.

Premessa

Pochi giri di parole: oggi, più che nel recente passato, le crisi a livello globale si fanno sentire anche nelle nostre esistenze, sotto forma di costanti e crescenti incertezze, che generano paure, chiusure e contrapposizioni a ogni livello.

Tra le conseguenze più visibili c'è il lavoro, vissuto spesso come una rincorsa: urgenze, scadenze, richieste pressanti, piccole e continue tensioni... Tutto ciò può creare attriti tali da farci scattare come molle al minimo imprevisto e spingerci a reagire automaticamente, di pancia, senza quel necessario spazio di riflessione e distacco che certi episodi richiederebbero.

Il corso vuole essere un viaggio alla riscoperta degli strumenti pratici a nostra disposizione per abbassare il rumore interiore e ritrovare equilibrio, armonia e il piacere di lavorare insieme ai nostri colleghi. In questo modo diventerà più semplice dare il giusto valore agli eventi, risparmiando un'enorme quantità di energia mentale.

 Obiettivo

Il corso nasce con un obiettivo semplice e ambizioso: aiutare i partecipanti a trasformare il modo in cui affrontano la quotidianità, in ufficio e nella vita, passando dalla reazione meccanica alla scelta consapevole.

 Programma**1. «E io come sto?»****Ritrovare la centratura**

Tecniche di kung-fu emotivo per riconoscere e gestire i “mostri della mente”: irritazione, frustrazione, rabbia e pensieri che bruciano risorse interiori.

2. Il peso invisibile**Gestire i micro-stress**

Comprendere come gli eventi, apparentemente piccoli e insignificanti, possono incidere su concentrazione, motivazione e qualità delle relazioni.

3. Un cambio di paradigma**Dalla contrapposizione alla collaborazione**

Allenare presenza, pazienza, ascolto e capacità di andare oltre gli inevitabili ostacoli che il lavoro ci pone sul nostro cammino, assaporando il piacere del percorso comune.

 Destinatari

- **Chi lavora in team:** È pensato per chi desidera ritrovare "il piacere di lavorare insieme ai nostri colleghi" e passare dalla contrapposizione alla collaborazione
- **Chi vive situazioni di stress e urgenza:** È ideale per chi si sente travolto da scadenze, richieste pressanti, micro-stress e tensioni continue sul lavoro, e vuole imparare a gestire reazioni istintive ("di pancia"), irritazione o frustrazione

 Quota di partecipazione comprende

- Accesso all'aula virtuale
- Materiale didattico in formato elettronico
- Attestato di partecipazione in formato elettronico
- Quesiti al docente possibili in diretta oppure cinque giorni prima del corso scrivendo a info@lineapa.it
- E' consigliabile avere l'app ZOOM sul dispositivo da cui si seguirà il corso

 Quota di partecipazione

- **80,00€ procapite Iva esente***
- **4 ore per ciascun partecipante da Ente abbonato (pari a 68€ iva esente)**

*La formazione erogata agli Enti Locali è esente Iva ai sensi dell'articolo 14, comma 10, della L. 24 dicembre 1993, n. 537

Adesione e recesso

Per aderire al servizio è necessario compilare la scheda di adesione in allegato in tutte le sue parti e trasmetterla via mail al seguente indirizzo: info@lineapa.it **preferibilmente entro il 10/11/2026.**

La cancellazione dell'iscrizione deve avvenire per iscritto e non comporta addebiti se avviene entro 48 ore dall'inizio dell'evento. Ricordiamo che è sempre possibile sostituire l'iscritto impossibilitato a partecipare con un collega, anche il giorno stesso dell'incontro. In caso di impossibilità a partecipare sarà possibile concordare con la segreteria il trasferimento dell'iscrizione ad una edizione successiva dell'evento o ad un'altra iniziativa di LineaPA. In tutti gli altri casi si procederà all'emissione della fattura. Per eventuali informazioni aggiuntive potete contattare i riferimenti in calce.

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

Per iscriversi al corso compilare il seguente form:

<https://lineatenei.wufoo.com/forms/zvciotj02jmu90/>