

# MINDFULNESS E RISORSE

## LA CONSAPEVOLEZZA PER L'EFFICACIA

### Giovedì 13 aprile alle 09.00

Il corso si propone di fornire elementi per gestire l'iperattività e lo **stress** legato ai ritmi quotidiani e all'attività lavorativa, la **sovraesposizione alle diverse attività e l'incertezza del cambiamento** costante sono esperienze che riducono la capacità di consapevolezza.



**GIOVEDÌ 13 APRILE**  
09.00 - 13.00



IN DIRETTA STREAMING



RELATORE

**Carlo Sirtori**

Consulente e Formatore di soft skills.  
Uno dei suoi principali obiettivi personali e lavorativi sono lo sviluppo e la valorizzazione del capitale umano.



### PROGRAMMA

- Definire il concetto di **mindfulness** e offrire consigli per stabilire una pratica quotidiana
- Imparare a **ridurre lo stress** e gestire al meglio la propria dimensione emotiva
- **Cambiamento**: cosa è?
- Accrescere lo **sviluppo di consapevolezza** con l'attività quotidiana e lavorativa

### Per iscriverti

Puoi **clicare qui**, compilare il Coupon sottostante ed inviarlo via Mail a [formazione@api.mn.it](mailto:formazione@api.mn.it).

### COSTO DEL CORSO

€ 140 + Iva (azienda associata)  
€ 190 + Iva (azienda non associata)

## COUPON DI ISCRIZIONE

AZIENDA ..... REFERENTE .....

TEL ..... FAX ..... EMAIL .....

ISCRIVE N° ..... PARTECIPANTE/I al Corso **"MINDFULNESS E RISORSE: LA CONSAPEVOLEZZA PER L'EFFICACIA"**

NOME E COGNOME PARTECIPANTE .....

La realizzazione del seminario è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Con la compilazione del coupon autorizzo l'utilizzo dei dati indicati in base al Regolamento (UE) 679/2016 ai fini dell'attività associativa di Apindustria.