

## RITORNO ALLA SEMPLICITÀ: ALLA RICERCA DELL'ESSENZIALE

Dal 18 settembre - dalle ore 9.00 alle ore 13.00

### CORSO ON-LINE

#### Obiettivi:

Nella frenesia della vita moderna può sembrare anacronistico un tema come il "ritorno alla semplicità": tuttavia, è una chiave di sopravvivenza, un percorso fondamentale per raggiungere un maggiore benessere psicologico. Si analizzeranno i mille volti della semplicità nelle sue diverse declinazioni: a livello espressivo, nella capacità di comunicare efficacemente, e a livello esistenziale, nella volontà di adottare uno stile di vita più armonioso. Parole come "minimalismo" e "sostenibilità" non sono mode del momento, ma strumenti per riscoprire l'essenza del vivere: un processo che richiede tempo, impegno, determinazione, ma che aiuta a prendere le distanze da ciò che appesantisce la nostra quotidianità, per recuperare una dimensione di serenità autentica.

#### Contenuti:

- La Semplicità quale chiave di "sopravvivenza" nella frenesia della vita moderna.
- I mille volti della Semplicità nelle sue diverse sfaccettature e declinazioni.
- Autoconsapevolezza e Semplicità: conoscere sé stessi.
- Tecniche di Autoanalisi: alla ricerca della propria identità.
- Un viaggio interiore di trasformazione verso l'autenticità.
- Semplicità e Libertà nel qui ed ora: concentrarsi su ciò che è davvero essenziale.
- Un elogio alla sobrietà per raggiungere un maggior benessere psicologico.
- Il ritorno a valori antichi ma sempre nuovi, in un approccio semplice al quotidiano.

#### Docente:

Dott.ssa Emanuela Zanoni

#### Sede:

Piattaforma CONFAPI BRESCIA

#### Calendario:

- 18 settembre 2025, orario 9.00-13.00
- 25 settembre 2025, orario 9.00-13.00

#### Costo:

Tariffa Socio Confapi Brescia	€190,00 + IVA(22%)
Tariffa Non socio Confapi Brescia	€240,00 + VA(22%)

**Corso valido anche ai fini dell'assolvimento dell'obbligo formativo delle 24 ore previsto da CCNL METALMECCANICI**

Per ricevere la modulistica necessaria a completare la procedura d'iscrizione compilare e inviare la  
"SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro il 03/09 p.v.

#### **SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE**

*da compilare e inviare via email a [formazione@confapibrescia.it](mailto:formazione@confapibrescia.it)*

AZIENDA \_\_\_\_\_

NOME E COGNOME \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_