

## LA RESILIENZA: COME REAGIRE ALLE DIFFICOLTÀ

Dal 07 novembre - dalle ore 9.00 alle ore 12.00

### CORSO ON-LINE

#### Obiettivi:

Obiettivo del corso è di fornire ai partecipanti strumenti pratici e teorici per sviluppare la resilienza personale e professionale, imparando a reagire in modo costruttivo alle difficoltà e alle sfide della vita.

#### Destinatari:

Personale aziendale.

#### Contenuti:

- Comprendere i concetti fondamentali della resilienza e del mindset di crescita.
- Riconoscere i fattori che favoriscono o ostacolano la resilienza.
- Sviluppare strategie pratiche per affrontare momenti di stress, cambiamento e incertezza.

#### Docente:

UP s.r.l.s.

#### Sede:

ONLINE - Piattaforma Confapi Brescia

#### Calendario:

- 07 novembre, dalle 9.00 alle ore 12.00

- 14 novembre, dalle 9.00 alle ore 12.00

- 21 novembre, dalle 9.00 alle ore 12.00

#### Costo:

Tariffa Socio Confapi Brescia	€200,00 + IVA(22%)
Tariffa Non socio Confapi Brescia	€250,00 + 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  
"SCHEMA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro il 24/10 p.v.*

#### **SCHEMA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE**

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

**AZIENDA** \_\_\_\_\_

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

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