

Direttiva – Formazione Continua dei lavoratori Occupati
DD 793 del 28/12/2023 e n. 36 del 02/02/2024

TECNICHE DI MINDFULNESS IN AMBITO AZIENDALE

SEDE CORSO	Aula: Torino, C.so Svizzera 161-165	Corso finanziato fino al 70% da FSE	
DURATA	40 ore	FREQUENZA	1 incontro a settimana
OBBLIGO DI FREQUENZA	2/3 del corso	ATTESTAZIONE	Validazione delle competenze
ORARIO	Pre-serale	PERIODO	2024 - 2025
A CARICO DELL'ALLIEVO	153 € (gratuito se ISEE ≤ 10.000€)	VALORE TOT. DEL CORSO	510 € (di cui 357 € finanziabili)

REQUISITI PARTECIPANTI

Il corso è rivolto a **lavoratori maggiorenni in possesso di titolo di studio pari o superiore alla Qualifica, domiciliati/residenti in Piemonte o lavoratori presso aziende del Piemonte:**

- Titolari, soci lavoratori, coadiuvanti d'impresa
- Impiegati in ruoli esecutivi e/o privi di livelli di qualificazione di base in ambito privato e pubblico
- Impiegati in ruoli intermedi o in ruoli di responsabilità e/o funzioni specialistiche
- Quadri e dirigenti privati e pubblici
- Lavoratori con contratto a tempo parziale, a tempo determinato o di collaborazione organizzata dal committente ai sensi dell'art. 2 del D.Lgs. n. 81/2015, nonché inseriti nelle altre tipologie contrattuali previste dalla vigente normativa in materia che configurino lo stato di lavoratore occupato
- Professionisti iscritti ai relativi albi
- Lavoratori autonomi titolari di partita IVA differenti da quelli sopracitati
- Lavoratori percettori di ammortizzatori sociali in costanza di rapporto di lavoro ai sensi del D.Lgs. n. 148/2015

ALTRI REQUISITI

L'accesso al corso è consentito anche a:

- Allievi non in possesso dei requisiti di cui sopra che vogliano iscriversi pagando l'intero valore del corso

La partecipazione è vincolata a:

- Incontro informativo

PROGRAMMA

In presenza 25 ore	Online / FAD Sincrona – ZOOM 15 ore	Pari opportunità e sostenibilità ambientale	Prova finale 2 ore
-------------------------------------	--	--	-------------------------------------

Nel presente percorso formativo si forniranno gli elementi di base circa il miglioramento della concentrazione e della produttività, miglioramento delle relazioni interpersonali, consapevolezza e presenza mentale per la gestione dello stress, come vettori di self improvement e non contempo di miglioramento organizzativo e di gestione in un'ottica di miglioramento continuo e qualità.

La mindfulness applicata all'ambito aziendale è una pratica che mira a portare la consapevolezza, l'attenzione e la presenza mentale nei contesti lavorativi al fine di migliorare il benessere dei dipendenti e l'efficacia dell'organizzazione. Questo approccio combina i principi fondamentali della mindfulness con le esigenze e le sfide specifiche dell'ambiente aziendale.