



Punto Confindustria promuove il corso di formazione gratuito

## Wellbeing a 360°: il viaggio verso il benessere a lungo termine

Cod. 1003-0001-110-2024

DGR n. 110 del 12 febbraio 2024. Progetto selezionato nell'ambito del Programma Regionale Veneto per il sostegno del Fondo Sociale Europeo Plus nel ciclo di programmazione 2021-2027 - Approvato con Decreto n. 741 del 06/06/2024

### DESCRIZIONE DEL PERCORSO

Questo corso innovativo offre un approccio olistico al benessere personale e professionale, esplorando quattro dimensioni fondamentali: fisica, mentale, emotiva e spirituale. Progettato per professionisti che desiderano migliorare la propria qualità di vita e performance lavorativa, il corso fornisce strumenti pratici e conoscenze approfondite per coltivare un equilibrio ottimale in ogni aspetto della vita.

#### Obiettivi:

- Sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio corpo e delle sue esigenze.
- Potenziare le capacità cognitive e la resilienza mentale.
- Migliorare l'intelligenza emotiva e la gestione dello stress.
- Allineare valori personali, passioni e obiettivi professionali.
- Creare routine sostenibili per il benessere a lungo termine.

#### Benessere Fisico

1. Consapevolezza Sensoriale
2. Ottimizzazione della Salute Fisica
3. Disciplina e Routine di Benessere

#### Benessere Mentale

1. Neuroplasticità e Apprendimento Continuo
2. Resilienza Mentale
3. Intelligenza Integrata

#### Benessere Emotivo

1. Sviluppo dell'Intelligenza Emotiva
2. Equilibrio tra Micro e Macrocosmo
3. Ingegneria della Felicità Interiore

#### Armonia Interiore

1. Sviluppo di un Ego Funzionale
2. Coltivazione delle Passioni e Aspirazioni
3. Definizione dello Scopo e Visione Personale

**Calendario:** 06 febbraio 2025 dalle 9.00-13.00, 14.00-18.00.

**Durata percorso formativo:** 8 ore

**Modalità di svolgimento:** online

### DESTINATARI E REQUISITI DI AMMISSIONE

Il percorso è rivolto a **6 partecipanti occupati/e (anche liberi professionisti e lavoratori autonomi)** provenienti da vari contesti lavorativi della Regione Veneto.

### DOMANDA DI AMMISSIONE

I candidati potranno presentare regolare domanda di ammissione alla selezione tramite l'invio della domanda di partecipazione. Le iscrizioni dovranno pervenire via mail all'indirizzo di posta elettronica [m.trofin@puntoconfindustria.it](mailto:m.trofin@puntoconfindustria.it) **entro il 23/01/2025**.

### MODALITA' DI SELEZIONE

Le selezioni per l'ammissibilità all'intervento avverranno sulla base della documentazione attestante i requisiti, nel rispetto del numero di allievi massimo ammissibili e della composizione del gruppo di allievi. Si terrà conto dei tempi di invio della domanda di partecipazione e, secondo gli obiettivi del progetto.

**La partecipazione è gratuita.**

**Per ulteriori informazioni e per il reperimento della modulistica:**

Mariana Trofin: Tel. 041/5499226

Data pubblicazione: 19/12/2024