

Progetto "P.A.C.E: People & Culture Essentials" DGR n. 110 del 12/02/2024
GENERAZIONI A CONFRONTO - Promuovere Age Diversity Management nei contesti organizzativi - priorità 1
OCCUPAZIONE
Codice 1003-0001-110-2024

PERCORSO DI FORMAZIONE **GRATUITO** PER
DIPENDENTI E LIBERI PROFESSIONISTI

WELLBEING A 360° IL VIAGGIO VERSO IL BENESSERE A LUNGO TERMINE



DESCRIZIONE DEL PERCORSO

OBIETTIVI

Questo corso 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.

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- 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**.



Ore totali intervento:

8



Metodologia operativa:

Formazione interattiva di gruppo



Calendario:

6 febbraio 2025

orario: 09.00-13:00, 14:00-18.00



Modalità di svolgimento:

Online



[clicca sul](#)

[LINK](#)

[per iscriverti](#)