

“Benessere e **Ben-Essere**: migliorare il nostro futuro partendo dal QUI ed ORA”

Oltre il Benessere. Il valore che portiamo nel lavoro e nella vita. Vivere in modo umanamente e lavorativamente sostenibile. Un percorso di 8 moduli con 7 docenti qualificati per acquisire consapevolezza e strumenti pratici.

Il Corso

- 16 ore di formazione in 8 moduli di 2 ore cadauno su temi diversificati
- 7 docenti di comprovata esperienza e competenza
- **Gratuito**, finanziato con FSE, se svolto entro il 28/02/2025

Metodologia

Moduli dal taglio pratico, con relazioni interattive ed esercitazioni esperienziali per acquisire apprendimenti e strumenti pratici applicabili nella propria vita. I contenuti del corso possono essere personalizzati.

Sede

C/o [sede di ORA Team](#) in Villa Labia oppure c/o sede del Cliente.

Informazioni e iscrizioni

Info: Tel 0422 1628306 Cell 347 8696300 Email contatti@ora.team; **Web**

ISCRIZIONE: clicca [QUI!](#)

Date e orari

2 giornate intere di 8h cadauna il 21 e 28/02/25, dalle 8.30 alle 12.30 e dalle 13.30 alle 17.30

Destinatari

- Lavoratori dipendenti di qualsiasi Organizzazione con partita IVA (Operai, Impiegati, Funzionari, Quadri, Dirigenti)
- Imprenditori e Professionisti con p. IVA che desiderano migliorare il proprio benessere, quello dei collaboratori e del Team
- Organizzazioni che desiderano offrire ai collaboratori conoscenze e strumenti per migliorare la qualità della vita lavorativa
- Organizzazioni che hanno implementato programmi di welfare e formazione al proprio interno
- Organizzazioni che hanno attivato, o stanno per attivare, un Sistema di Gestione per la “Parità di genere” UNI PDR 125: 2022

Finanziamento FSE - “Progetto WE.LA.PA. Welfare, Lavoro e Parità”

Partecipazione gratuita se il corso viene erogato entro il 28/02/25. il n° minimo di partecipanti è di 6 persone con almeno 2 partite IVA (anche 1 Azienda + 1 P.IVA). Possono partecipare contemporaneamente sia lavoratori dipendenti che Professionisti con P.IVA

Finalità

Fornire stimoli, riflessioni e strumenti pratici per aumentare la consapevolezza sullo stato del proprio benessere, al fine di migliorare:

- ✓ la **qualità** della propria vita lavorativa e privata puntando ad un futuro più sostenibile per se stessi, i propri cari e il prossimo
- ✓ le **relazioni** in ambito lavorativo e privato, la **collaborazione** fra le persone e la disponibilità a **fare squadra**
- ✓ il **clima**, l'**armonia** e il **benessere** all'interno della propria organizzazione
- ✓ la gestione delle **finanze personali e familiari** in modo consapevole e sostenibile
- ✓ l'utilizzo del **digitale** e dell'**informatica** a livello personale, familiare e organizzativo, distinguendo fra **buone e cattive pratiche**
- ✓ Il proprio **stile di vita alimentare**
- ✓ la **consapevolezza di sé**, la necessità di **equilibrio interiore** nella propria vita e la possibilità di esprimere il proprio **reale valore**
- ✓ la capacità di risposta personale e collettiva al **cambiamento**



ORA Team

Villa Labia, Postioma (TV) - 31038
Via Postumia Romana n. 1/interno 2



16 ore di corso in presenza (gratuito con FSE se svolto entro il 28/02/2025) 8 moduli da 2h con 7 docenti; erogabile c/o l'Azienda cliente o c/o ORA Team



Info: contatti@ora.team - 0422 1628306
347 8696300; Web: <https://ora.team/>
Facebook: [link](#)- LinkedIn: [link](#)

ISCRIZIONE: clicca [QUI!](#)

Programma

- Ben-Essere Psicofisico** – [Letizia Sartori](#) – *Medico di Medicina Generale*
 - Introduzione al Corso: Il valore che siamo e portiamo nel lavoro e nella vita
 - Ben-Essere: riconosciuti per ciò che siamo
 - Parità di genere per il Ben-Essere della persona e del Gruppo
 - Parità di genere e Ben-Essere nel (e del) lavoro
 - Siamo connessi
- Ben-Essere Alimentare** – [Silvia Siega](#) – *Biologa Nutrizionista*
 - Nutrizione equilibrata per supportare l'equilibrio fisico e la stabilità emotiva
 - Nutrizione come prevenzione
 - Gestione dello stress nutrizionale
 - Organizzazione della quotidianità nel rispetto delle esigenze di ciascuno
- Ben-Essere Digitale** – [Nicola Grana'](#) – *Matematico e Consulente di Informatica*
 - Digitale, Social e Qualità di vita
 - Educazione digitale dei nostri figli
 - Dieta digitale
 - Conoscenza condivisibile attraverso il digitale
 - Il digitale per favorire il coinvolgimento e la collaborazione
- Ben-Essere Organizzativo** – [Antonio Garofalo](#) – *Ingegnere civile ed Esperto di Lean*
 - Essere e Fare Team
 - Lo "Scrum" per migliorare la collaborazione
 - Rispondere insieme al cambiamento
 - Team Game
- Ben-Essere Finanziario** – [Tommaso Albanese](#) – *Educatore, Pianificatore, Consulente Finanziario*
 - Gestione del bilancio personale e familiare
 - Decisioni sul denaro post-separazione e divorzio
 - Come indebitarsi senza rovinarsi la vita?
 - Come massimizzare il risparmio? (indebitamento, costi, rinunciare al superfluo)
 - TFR in Azienda o nei Fondi Pensione?
- Ben-Essere Giuridico** – [Gianmaria Dalle Crode](#) - *Avvocato e Consulente Legale*
 - Regole etiche e regole giuridiche
 - Violazione delle Regole e conseguenze
 - Casi reali: Mobbing, Molestie, Violenze di genere, Diversità e inclusione, Comportamenti e linguaggio lecito e illecito
 - Quando il conflitto degenera
- Ben-Essere Relazionale** – [Diego Zandonella Callegher](#) – *Life e Business Coach PCC ICF*
 - Le principali fonti di benessere nel lavoro e il ruolo delle relazioni
 - I comportamenti, le motivazioni, l'intelligenza emotiva
 - I fondamenti della comunicazione interpersonale
 - I contrasti e i conflitti
 - Costruire relazioni
- Ben-Essere Personale** – [Diego Zandonella Callegher](#) - *Life e Business Coach PCC ICF*
 - Vita lavorativa? Vita privata? I nostri equilibri di vita per una esistenza più sostenibile
 - Persona al centro? Persona centrata?
 - La "nostra" missione di vita
 - Io? Noi? ...?..
 - Chiusura del Corso: ripartire su nuove basi