

CORSI PER L'AUTUNNO

EN.BI.T. Ente Bilaterale del Turismo e del Commercio Distribuzione e Servizi, in collaborazione con FOR.IMP. srl, propone ai dipendenti, ai titolari, ai soci, ai collaboratori familiari delle aziende del Terziario e del Turismo cinque **corsi online gratuiti**, in modalità sincrona:

✓ ***La ginnastica ed il benessere al lavoro*** durata 6 ore

Qual è la postura corretta? Quali sono gli errori di postura da evitare nella mia attività lavorativa? Quali sono gli esercizi che mi aiutano a star meglio?

I edizione Martedì mattina dalle 9:30 alle 11.30 il 28/9, 5/10, 12/10

II edizione Venerdì sera dalle 20.00 alle 22.00 il 22/10, 5/11, 12/11

✓ ***Stress, emozioni e resilienza*** durata 6 ore

Quando possiamo parlare di stress? Come riconoscere i segnali e come gestire le nostre emozioni?

I edizione Mercoledì sera dalle 20.00 alle 22.00 il 13/10, 20/10, 3/11

II edizione Giovedì tardo pomeriggio dalle 18.00 alle 20.00 il 4/11, 11/11, 18/11

✓ ***Comunicazione efficace e consapevole*** durata 8 ore

Vuoi migliorare la tua comunicazione? Desideri capire come è opportuno porsi nelle situazioni conflittuali?

I edizione Mercoledì mattina dalle 9.30 alle 11.30 il 13/10, 20/10, 27/10, 3/11

II edizione Martedì sera dalle 20.00 alle 22.00 il 26/10, 2/11, 9/11, 16/11

✓ ***Utilizzare al meglio i social media*** durata 8 ore

Quale social utilizzare? Quali sono le differenze? Come usare gli hashtag e tag sui social networks?

I edizione Giovedì pomeriggio dalle 14.30 alle 16.30 il 30/9, 7/10, 14/10, 21/10

II edizione Lunedì mattina dalle 9.30 alle 11.30 il 25/10, 8/11, 15/11, 22/11

✓ **Rilassamento e respirazione per la vita di tutti i giorni** durata 3 ore

Quali sono gli esercizi adatti a me per rilassarmi? Come posso intervenire sulla respirazione per gestire la tensione?

I edizione Giovedì sera dalle 20.00 alle 21.00 il 30/9, 7/10, 14/10

II edizione Lunedì pomeriggio dalle 14.30 alle 15.30 il 18/10, 25/10, 8/11

Ogni corso è caratterizzato da una **parte pratica** che prevede: esercizi, simulazioni, etc. ed interazione con il docente. Si partirà dalle esigenze dei partecipanti per proporre argomenti ed **esercizi** anche **personalizzati**.

ISCRIZIONI

I corsi sono riservati solo al personale delle aziende in regola con i versamenti.

Le iscrizioni saranno accolte in base all'ordine di presentazione e fino ad esaurimento dei posti disponibili. Le iscrizioni dovranno essere inviate compilando il modulo di adesione, tramite e mail a formazione@enbit.tn.it o fax 0461434243

Per informazioni contattaci 0461 434200 – e mail formazione@enbit.tn.it