

S16

Mindfulness e Self Empowerment: strumenti di benessere e autoefficacia

DURATA

1 giorno

DATE

28 novembre 2025

ORARIO

9,00 - 13,00

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

euro 460,00 + IVA (la quota è esente da IVA se corrisposta da Enti pubblici)

RELATORE

Dott.ssa Luciana D'AMBROSIO MARRI

Sociologa del lavoro, specializzata in psicologia del lavoro e in formazione formatori, esperta di leadership organizzativa, è consulente di direzione e people management per imprese private, istituzioni e P.A. da oltre trent'anni su Selezione, Formazione, Diversity & Inclusion Management, Sviluppo delle Persone, Benessere Organizzativo, Stress e Work life balance e è docente su questi e altri temi. Si occupa inoltre di Empowerment e tematiche "di genere". Coach individuale e di gruppi organizzativi, è autrice di libri e articoli. Speaker nei convegni, è intervistata dai media su temi di scenario, tematiche professionali e attualità. È segnalata tra le 100 donne che cambieranno l'Italia.

OBIETTIVI

Fornire chiavi di lettura utili allo sviluppo di una maggiore consapevolezza funzionale a rapportarsi costruttivamente al presente e al futuro nelle dinamiche di una società complessa, che coinvolgono sia le Organizzazioni in cui si opera sia le relazioni socio-professionali.

Sensibilizzare all'utilizzo di strumenti di benessere e autoefficacia utili per l'autosviluppo e per migliorare l'attrezzatura personale per vivere la vita individuale e la vita nell'Organizzazione, anche attraverso l'attribuzione di nuovi significati dell'identità professionale e del senso consapevole del proprio agire.

DESTINATARI

Responsabili e personale della P.A., dei CUG, e delle imprese private interessati alla maggiore comprensione delle dinamiche di sé ed emotive nel contesto di relazioni socio-professionali e di ambienti lavorativi complessi, elemento che costituisce valore aggiunto anche per l'Organizzazione incidendo fortemente sul benessere della persona e sul benessere organizzativo.

PROGRAMMA

- Vivere la complessità
- Cosa è e cosa non è la Mindfulness
- Le origini oltre le mode e perché fa bene
- Mindfulness e qualità delle relazioni interpersonali
- Le illusioni ottiche e il valore della consapevolezza
- Autodiagnosi e allenamento di metodo Mindfulness
- Il rapporto tra Mindfulness e Self Empowerment
- Self Empowerment, autorevolezza e responsabilità
- Le componenti del Self Empowerment
- L'ottica della "Possibilitazione"

- I vantaggi per sé, per gli altri e per l'Organizzazione in cui si opera
- Spunti pratici per un approccio al Self Empowerment

METODOLOGIA FORMATIVA

Didattica interattiva, anche nell'eventuale realizzazione del corso in forma online, a garanzia del coinvolgimento dei partecipanti e del valore aggiunto degli apprendimenti e degli scambi tra le persone e con i docenti.

RILASCIO DELL'ATTESTATO DI FREQUENZA E PROFITTO

Il CEIDA ha presentato domanda di rinnovo dell'accreditamento presso la Regione Lazio, a seguito dei lavori di adeguamento delle strutture finalizzati a garantire la piena accessibilità, in conformità alla normativa vigente. In attesa della conferma dell'accreditamento, l'attestato di frequenza e profitto verrà comunque rilasciato, con riserva, secondo le modalità previste dalla normativa attualmente in vigore.

RACCOMANDAZIONE IMPORTANTE

Si informa che l'attivazione del corso avverrà esclusivamente a seguito di comunicazione scritta da parte del CEIDA.

Pertanto, si sconsiglia vivamente di effettuare prenotazioni o acquisti di titoli di viaggio, pernottamenti o altri servizi connessi, prima di aver ricevuto tale conferma ufficiale, comprensiva della modalità di erogazione del corso (in presenza o a distanza).

CEIDA declina ogni responsabilità per eventuali spese sostenute anticipatamente e non potrà essere ritenuto in alcun modo tenuto a rimborsi o compensazioni di natura economica o altra.