

# **Resilienza, positività e consapevolezza**

Percorso formativo per sviluppare resilienza, pensiero positivo, consapevolezza di sé, gestione delle emozioni negative e capacità di affrontare cambiamenti e situazioni complesse.

---

## **La gestione dello stress**

Percorso formativo per riconoscere i meccanismi dello stress, gestire emozioni negative, organizzare priorità e sviluppare strategie pratiche per il benessere lavorativo.

---

## **Sviluppo dell'assertività e comunicazione assertiva**

Percorso formativo per sviluppare assertività, comunicazione autorevole, ascolto attivo, gestione dei feedback e capacità di esprimere il proprio punto di vista in modo chiaro e costruttivo.

---

# **Intelligenza emotiva in azienda**

Percorso formativo per sviluppare intelligenza emotiva, consapevolezza di sé, empatia, comunicazione relazionale e capacità di collaborazione nei contesti aziendali.

---

# **Team building e sviluppo del lavoro di gruppo**

Percorso formativo per sviluppare collaborazione, spirito di squadra, gestione delle dinamiche di gruppo e lavoro di team.

---

# **Problem Solving creativo**

Percorso formativo per sviluppare problem solving, pensiero critico, creatività applicata e capacità decisionale nei contesti aziendali.