

Comune di  
Casaleone



Comitato Provinciale  
per l'Orientamento Scolastico  
e Professionale Verona



CONTRIBUTO  
REGIONE DEL VENETO



... non ha colonne d'Ercole  
il pensiero  
né Ulisse né Colombo  
sospettavano  
le mille isole in attesa.  
Te aspettano interi continenti.  
Dormono dentro  
il tuo cervello: osa!  
Il mondo è da creare

Maria Luisa Spaziani - poetessa

**Orientarsi...**  
per migliorare

nel lavoro, nella vita,  
nella società

## CORSI di ORIENTAMENTO per ADULTI

Partecipazione gratuita e su iscrizione

Gli incontri si svolgeranno presso

**Sala Conferenze del CENTRO DIURNO ARCOBALENO**  
Via Vittorio Veneto, 93  
CASALEONE (VR)

Per partecipare ai corsi è obbligatoria l'iscrizione  
entro le date indicate presso:



### INFORMAGIOVANI di Casaleone

C/o Centro Arcobaleno  
Via Vittorio Veneto, 93  
37052 Casaleone (VR)  
Telefono 0442-333230  
Fax 0442-333230

E-mail: [informagiovani@comunecasaleone.it](mailto:informagiovani@comunecasaleone.it)

Orario di apertura:  
Giovedì dalle ore 15,00 alle ore 18,00

Referente: Gianmarco Giarola

Per maggiori informazioni sul progetto e sui percorsi  
puoi contattare anche:



COSP  
Verona

### Comitato Provinciale per l'Orientamento Scolastico e Professionale Verona

**COSP Verona**  
Vicolo Vetri, 15 - 37129 Verona  
Tel. 045 597108 - Fax 045 8020320  
[www.cosp.verona.it](http://www.cosp.verona.it) - [cosp@cosp.verona.it](mailto:cosp@cosp.verona.it)

Orari di segreteria:  
dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Referente: Rosa Rizzi

2009

*In questo periodo di difficoltà economiche e lavorative, dovute ad una crisi che ha colpito il mondo intero, ho ritenuto opportuno portare questi corsi di formazione e orientamento nel nostro paese per dare la possibilità a tutti i miei concittadini di acquisire nuove competenze per meglio districarsi nel mondo del lavoro. Attraverso cinque percorsi gratuiti di formazione e orientamento, uno dei quali solo per donne, cercheremo di aiutare tutti coloro che sentono la necessità di sviluppare la loro autostima in ambito personale e lavorativo; oppure tutti coloro che hanno intenzione di mettere in piedi un progetto imprenditoriale ma non sanno da dove partire; oppure coloro che in ambito lavorativo, vogliono sviluppare competenze per meglio comunicare o per meglio gestire il proprio tempo e conciliare vita*

*privata e lo stesso lavoro. Infine ci sarà un corso dedicato alle sole donne, organizzato dalla consigliera con delega alle Pari Opportunità Donatella Zanetti, che si pone l'obiettivo di supportarle fornendo informazioni e strumenti di sostegno strategico per il fronteggiamento delle più diffuse criticità: conciliazione, accesso alle opportunità, autostima e assertività, valorizzazione delle proprie risorse. Auspicio che dopo il grande successo dello scorso anno (più di cento partecipanti) anche quest'anno la cittadinanza sappia cogliere l'opportunità che viene loro data.*

Andrea Pozzani  
Assessore alle Politiche Giovanili  
Comune di Casaleone

# Orientarsi... per migliorare nel lavoro, nella vita, nella società

## Programma



### AUTOSTIMA e IMMAGINE di SÈ

**Destinatari:** cittadini e cittadine occupati o disoccupati che vogliono migliorare la conoscenza di se stessi, rafforzare i propri livelli di autostima e accrescere la consapevolezza delle proprie capacità.

**Il corso ti sarà utile per:** sviluppare maggiore consapevolezza sulle componenti dell'autostima quale risorsa di fronteggiamento nella vita personale, sociale e professionale.

Il corso, tenuto dalla Dott.ssa Barbara Zanca consulente e formatrice COSP, si sviluppa in tre incontri di due ore ciascuno.

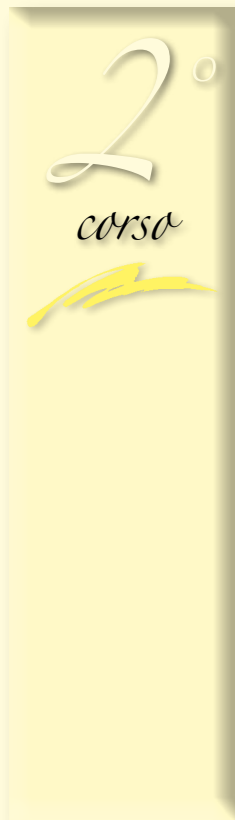
**IL CORSO È GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASALEONE**  
entro il 3 ottobre 2009

Lunedì 12 ottobre **Le multifacce dell'autostima**  
Venerdì 16 ottobre **Prendersi cura di sè**  
Lunedì 19 ottobre **Migliorare la propria autostima**

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

**Partecipa anche tu!**

### ORIENTADONNA



**Destinatari:** il corso si rivolge a cittadine disoccupate o lavoratrici, italiane e straniere (con una buona conoscenza di base della lingua italiana) che vogliono entrare/rientrare nel mondo del lavoro o migliorare la loro posizione professionale mettendo a fuoco le proprie risorse e competenze in relazione ai cambiamenti in atto nel mercato del lavoro e della società.

**Il corso ti sarà utile per:** conoscere potenzialità e competenze relative alla tua storia personale e professionale, rafforzare autostima e proattività, raccogliere informazioni su strumenti e strategie di conciliazione, richieste del mercato, opportunità di aggiornamento e partecipazione alla vita sociale e professionale. Al termine del percorso di gruppo sarà possibile attivare percorsi di consulenza individuale per la definizione di un progetto professionale e un piano d'azione personalizzato per le corsiste che ne faranno richiesta.

Il corso tenuto dalla Dott.ssa Barbara Zanca, consulente e formatrice Cosp, si articola in otto incontri di due ore ciascuno.

**IL CORSO È GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASALEONE**  
entro il 12 ottobre 2009

Mercoledì 21 ottobre **Analisi delle competenze maturate nella vita familiare, sociale e professionale.**  
Venerdì 23 ottobre **Valorizzazione delle proprie risorse**  
Mercoledì 28 ottobre **Le trasformazioni in atto nel mercato del lavoro e contrattualistica, strumenti per la conciliazione vita e lavoro**  
Venerdì 30 ottobre **Fare rete: le relazioni come capitale sociale per la ricerca del lavoro e l'autoimpresa**  
Mercoledì 4 novembre **Stendere il curriculum**  
Venerdì 6 novembre **Affrontare le selezioni per il lavoro**  
Mercoledì 11 novembre **Strumenti per la conciliazione vita e lavoro**  
Venerdì 13 novembre **Il mio progetto professionale: i passi da compiere.**

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

**Partecipa anche tu!**

### ORIENTAMENTO all'AUTOIMPREDITORIALITÀ



**Destinatari:** cittadini e cittadine disoccupati e/o occupati interessati a valutare l'opportunità del lavoro autonomo.

**Il corso ti sarà utile per:** valutare le tue risorse e competenze imprenditoriali, analizzare la fattibilità di un'idea di impresa, conoscere le diverse forme e caratteristiche del lavoro autonomo, approfondire aspetti connessi ai servizi e finanziamenti per aspiranti imprenditori e imprenditrici. Saranno inoltre fornite testimonianze di imprenditori/imprenditrici che potranno fornire suggerimenti utili a partire dalla propria esperienza e conoscenza del mercato.



Il corso tenuto dalla Dott.ssa Lionella Marotti consulente e formatrice COSP e Verona Innovazione (Azienda Speciale CCAA di Verona), si sviluppa in quattro incontri di due ore ciascuno.

**IL CORSO È GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASALEONE**  
entro il 17 ottobre 2009

Martedì 27 ottobre **Gli strumenti del lavoro imprenditoriale**  
Giovedì 29 ottobre **Il bilancio delle risorse personali finalizzato al progetto imprenditoriale**  
Martedì 3 novembre **Servizi e finanziamenti per aspiranti imprenditori e imprenditrici**  
Giovedì 5 novembre **Dall'idea al progetto**

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

**Partecipa anche tu!**

### STRATEGIE di COMUNICAZIONE per la VITA e il LAVORO



**Destinatari:** cittadini e cittadine occupati o disoccupati che vogliono riflettere su come migliorare la propria capacità di comunicare e relazionarsi con contesti professionali.

**Il corso ti sarà utile per:** affrontare efficacemente un colloquio di lavoro, saper interagire positivamente con colleghi e superiori, gestire conflitti. Riconoscere le proprie modalità di ascolto ed espressione è un elemento fondamentale per incrementare il benessere professionale e personale. Una corretta comunicazione è alla base di ogni proficua relazione e può contribuire in modo determinante al buon clima di un gruppo di lavoro.

Il corso tenuto dalla Dott.ssa Dania Pirone consulente e formatrice COSP, si sviluppa in tre incontri di due ore ciascuno.

**IL CORSO È GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASALEONE**  
entro il 7 novembre 2009

Lunedì 16 novembre **Le basi per una corretta comunicazione**  
Giovedì 19 novembre **Affrontare il colloquio di lavoro**  
Lunedì 23 novembre **Gestione dei conflitti ed elementi di comunicazione nei gruppi di lavoro**

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

**Partecipa anche tu!**

### La GESTIONE del TEMPO e le STRATEGIE di CONCILIAZIONE VITA e LAVORO



**Destinatari:** cittadini/e disoccupati/e o a tutti coloro che desiderano attivare un cambiamento professionale.

Nell'attuale scenario economico e produttivo è sempre più fondamentale disporre di una vasta gamma di strumenti, informazioni e strategie per gestire al meglio la "risorsa tempo", ma anche per migliorare l'efficienza sul posto di lavoro.

**Il corso ti sarà utile per:** sviluppare competenze nella gestione ottimale della conciliazione tra lavoro, famiglia e relazioni interpersonali.

Il corso tenuto dal Dott. Giancarlo Gobbi consulente e formatore COSP, si sviluppa in tre incontri di due ore ciascuno.

**IL CORSO È GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASALEONE**  
entro il 17 novembre 2009

Giovedì 26 novembre **Cenni storici sul "time management"**  
Giovedì 3 dicembre **Organizzare tempi e obiettivi**  
Giovedì 10 dicembre **Le tecniche di programmazione**

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

**Partecipa anche tu!**