



Comune di
Castelnuovo del Garda



Comitato Provinciale
per l'Orientamento Scolastico
e Professionale Verona



CONTRIBUTO
REGIONE DEL VENETO



Orientarsi significa saper gestire la vita personale e sociale nella libertà e nella responsabilità; saper elaborare progetti e prendere decisioni, aver cura della propria formazione ed impiegabilità per una soddisfacente realizzazione di sé e un inserimento produttivo nella propria comunità.

Orientarsi...
per migliorare

**nel lavoro, nella vita,
nella società**

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



INFORMAGIOVANI DI CASTELNUOVO DEL GARDA

Piazza della Libertà, 5
37014 Castelnuovo del Garda (vr)
tel. 045-6459970 fax 045-6459971
informagiovani@castelnuovodg.it

orario di apertura al pubblico:
martedì dalle ore 9.00 alle ore 12.30
venerdì dalle ore 14.30 alle ore 18.00
sabato dalle ore 9.00 alle ore 12.00

Referente: Carolina Trabalzini

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



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 - cosp@cosp.verona.it

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

Referente: Chiara Mantovani

CORSI di ORIENTAMENTO per ADULTI

Partecipazione gratuita e su iscrizione

Gli incontri si svolgeranno presso

BIBLIOTECA COMUNALE (ex Sala Consiliare)

Piazza della Libertà, 4 - Castelnuovo del Garda (VR)

Siamo ormai giunti alla terza edizione dei corsi di formazione gratuiti rivolti a tutti i cittadini di Castelnuovo del Garda. Tali corsi, organizzati dall'Amministrazione Comunale in collaborazione con il Cosp di Verona e con il servizio Informagiovani di Castelnuovo del Garda, si prefiggono l'obiettivo di continuare il percorso formativo per la cittadinanza, iniziato con successo nell'anno 2007, su varie tematiche quali il lavoro, la conoscenza di sé, la gestione dello stress, la conciliazione vita personale e vita lavorativa. Alla luce dei recenti eventi che hanno interessato tutto il mondo dal punto di vista economico e finanziario, abbiamo deciso di incentivare i corsi inerenti la ricerca per il lavoro e la comunicazione, rivolti a coloro che si trovano in difficoltà. Sapendo però che la crisi attuale mette a dura prova anche le aziende abbiamo puntato su un corso specifico inerente l'innovazione e l'impresa rivolto a tutti quei lavoratori autonomi ed imprenditori che intendano percorrere strade alternative e rafforzare le proprie competenze in materia di comunicazione e marketing implementando la capacità di fronteggiare positivamente il mercato.

Inoltre, quest'anno sarà proposta una novità consistente: un percorso di orientamento e accompagnamento al lavoro per un gruppo di donne (massimo 15 partecipanti). Il percorso si rivolge a quelle cittadine che più sensibilmente riscontrano difficoltà nell'entrare o rientrare nel mondo del lavoro dopo un periodo dedicato alla cura o per la crisi di alcuni settori. Attraverso un tutoraggio qualificato sarà loro offerta l'opportunità di aggiornarsi sui cambiamenti in atto, mettere in campo strategie di conciliazione, essere accompagnate verso percorsi di riqualificazione e la definizione di un nuovo progetto professionale.

Confidando nell'utilità dell'iniziativa e nella partecipazione numerosa dei cittadini, a nome dell'Amministrazione Comunale di Castelnuovo del Garda, auguro ai corsisti, ai docenti e ai tutor buon lavoro.

*Consigliere Comunale con Delega alle Politiche Giovanili
Davide Sandrini*

2009

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

Programma

1°
CORSO

AUTOSTIMA e GESTIONE dello STRESS

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 per affrontare le inevitabili difficoltà che possono provocare periodi di stress.

Il corso ti sarà utile per: riconoscere lo stress e le sue varie manifestazioni, identificare gli effetti sulla persona e sul modo di comportarsi nel lavoro, apprendere le tecniche per gestire una situazione stressante per affrontarla al meglio acquisendo maggior senso di sicurezza e fiducia in te stesso/a. Il corso tenuto dal Dott.ssa Anna Maroli consulente e formatrice COSP, si sviluppa in cinque incontri di due ore ciascuno.

IL CORSO È GRATUITO

**BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASTELNUOVO DEL GARDA
entro il 20 settembre 2009**

- | | |
|-----------------------------|--|
| Martedì 29 settembre | Lo stress |
| Giovedì 1 ottobre | I fattori che scatenano lo stress |
| Martedì 6 ottobre | Come proteggersi dallo stress |
| Giovedì 8 ottobre | Autostima: rapporto tra autovalutazione e aspirazioni |
| Martedì 13 ottobre | Migliorare la propria autostima attraverso le tecniche di gestione dello stress |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

Partecipa anche tu!

2°
CORSO

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 fondamentali 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 Anna Maroli consulente e formatrice COSP, si sviluppa in tre incontri di due ore ciascuno.

IL CORSO È GRATUITO

**BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASTELNUOVO DEL GARDA
entro il 6 ottobre 2009**

- | | |
|---------------------------|---|
| Giovedì 15 ottobre | Le basi per una corretta comunicazione |
| Martedì 20 ottobre | Affrontare il colloquio di lavoro |
| Giovedì 22 ottobre | Gestione dei conflitti ed elementi di comunicazione nei gruppi di lavoro |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

Partecipa anche tu!

3°
CORSO

STRUMENTI per la RICERCA EFFICACE del 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 un cambiamento professionale, individuare opportunità di lavoro e saper promuovere efficacemente le proprie competenze.

Il corso ti sarà utile per: gestire un'autocandidatura mirata, entrare in contatto con servizi per il lavoro, conoscere realistiche opportunità di inserimento e reinserimento, approfondire le dinamiche e le richieste del mercato del lavoro locale. Interverranno esperti delle agenzie e servizi per il lavoro locali. Il corso tenuto dalla Dott.ssa Lisa Conforto, consulente e formatrice COSP, si sviluppa in quattro incontri di due ore ciascuno.

IL CORSO È GRATUITO

**BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASTELNUOVO DEL GARDA
entro il 16 ottobre 2009**

4°
CORSO

- | | |
|----------------------------|---|
| Martedì 27 ottobre | Cerco lavoro: da dove partire e cosa è importante sapere |
| Giovedì 29 ottobre | Stendere il curriculum e valorizzare le proprie competenze |
| Martedì 3 novembre | I servizi per il lavoro e le richieste del mercato produttivo locale |
| Martedì 10 novembre | Un kit di strumenti utili per l'impiegabilità: indennità, nuovi contratti e competenze |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

Partecipa anche tu!

INNOVAZIONE e IMPRESA

Destinatari: il corso si rivolge a cittadini e cittadine che sono interessati a sviluppare la propria attività di lavoratori autonomi, liberi professionisti e collaboratori attraverso una puntuale riflessione sulle proprie competenze e l'implementazione di abilità e di creatività, programmazione, innovazione, problem solving.

Il corso ti sarà utile per: valutare ed implementare il tuo progetto imprenditoriale, acquisire strumenti di marketing e allargamento delle reti professionali, conoscere opportunità e servizi dedicati per lo sviluppo di competenze di settore, affrontare e governare il cambiamento, conoscere il mercato e le sue richieste. Interverranno figure esperte e testimoni di impresa. Il corso tenuto dalla Dott.ssa Patrizia Caruso, collaboratrice Cosp esperta di competenze imprenditoriali, marketing e sviluppo d'impresa, si articola in quattro incontri di due ore ciascuno.

IL CORSO È GRATUITO

**BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASTELNUOVO DEL GARDA
entro il 10 ottobre 2009**

- | | |
|--------------------------|---|
| Lunedì 19 ottobre | Competenze personali e progetto di impresa: punti di miglioramento |
| Lunedì 26 ottobre | La creatività quale strumento di innovazione e sviluppo |
| Lunedì 2 novembre | Il problem solving applicato alla realtà lavorativa e al mercato |
| Lunedì 9 novembre | Strumenti di marketing e autopromozione |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

Partecipa anche tu!

DONNE e LAVORO

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 Luisa Adamo, consulente e formatrice Cosp, si articola in otto incontri di tre ore ciascuno.

IL CORSO È GRATUITO

**BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI CASTELNUOVO DEL GARDA
entro il 24 ottobre 2009**

- | | |
|------------------------------|--|
| Venerdì 6 novembre | Analisi delle competenze maturate nella vita familiare, sociale, professionale |
| Mercoledì 11 novembre | Valorizzazione delle proprie risorse e della propria identità di genere |
| Venerdì 13 novembre | Le trasformazioni in atto nel mercato del lavoro e le figure professionali richieste |
| Mercoledì 18 novembre | Contratti di lavoro e strumenti per la conciliazione vita e lavoro |
| Venerdì 20 novembre | Fare rete: le relazioni come capitale sociale per la ricerca del lavoro e l'autoimpresa |
| Mercoledì 25 novembre | Stendere il curriculum e affrontare le selezioni per il lavoro |
| Venerdì 27 novembre | Aggiornare le competenze: le opportunità di riqualificazione e formazione |
| Mercoledì 2 dicembre | Il mio progetto professionale: i passi da compiere |

Per chi frequenterà almeno l'80% delle ore di formazione è prevista una piccola borsa di studio.

dalle ore 9,00 alle ore 12,00

Partecipa anche tu!