



Comune di Cerea



Comitato Provinciale
per l'Orientamento Scolastico
e Professionale Verona



con il contributo
della Regione Veneto



La vita è un'opportunità, coglila

.....
La vita è un sogno, fanne una realtà

La vita è una sfida, affrontala

.....
La vita è una lotta, accettala

La vita è un'avventura, rischiala

La vita è la felicità, meritala.

La vita è la vita, difendila.

Madre Teresa di Calcutta

Orientarsi...
per migliorare

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

CORSI di ORIENTAMENTO per GIOVANI ed ADULTI

Partecipazione ed iscrizione gratuite

Gli incontri si svolgeranno presso

Sala Civica
Via Cesare Battisti
CEREA

Se sei interessato/a a partecipare rivolgiti



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 - cosp@cosp.verona.it

Orario di apertura:
dal lunedì al giovedì dalle ore 9.00 alle ore 17.00
negli altri giorni puoi lasciare un messaggio
in segreteria telefonica e sarai ricontattato/a al più presto.

Referente progetto: Rosa Rizzi



INFORMAGIOVANI DI CEREA

C/o Centro Civico Culturale (ex scuole elementari)
Viale della Vittoria, 18
37053 Cerea (VR)
tel. 0442 80438 - fax 0442 80438
e-mail: informagiovani@cerea.it"

orario di apertura al pubblico:
martedì dalle ore 15.00 alle ore 18.30
mercoledì dalle ore 9.00 alle ore 12.00
venerdì dalle ore 15.00 alle ore 18.30

Referenti: Andrea Pozzani e Gino Fiocco

2008
2009

L Amministrazione comunale,
in collaborazione con il Cosp
di Verona, organizza sei corsi di
formazione gratuiti rivolti ai cittadini e
alle cittadine di Cerea.

Le tematiche che saranno illustrate
quest'anno dai docenti che condurranno
le lezioni sono le seguenti: La gestione
dello stress e delle situazioni difficili;
Problem solving: un metodo per gestire
la soluzione dei problemi; La gestione
del tempo; Imprenditorialità ed
innovazione; Orientamento alla cultura

d'impresa; Tecniche di ricerca attiva del
lavoro.

In una società in continua evoluzione
diventa importante offrire la possibilità
a tutti di poter aumentare il proprio
livello di formazione ed istruzione per
affrontare in modo adeguato le sfide
quotidiane che si presentano in ambito
personale, professionale e sociale.
Ad ognuno di Voi il compito di cogliere
queste nuove opportunità.

Emanuela Carmagnani
Assessore alle Politiche Sociali

1°
corso

IMPRENDITORIALITÀ e INNOVAZIONE

Il corso si articola in sei incontri di due ore, condotti dalla Dott.ssa Lisa Conforto consulente e operatrice COSP e da esperti di formazione, imprenditori ed esperti del settore. È rivolto a tutti coloro che all'interno della loro attività commerciale o imprenditoriale, intendono potenziare le capacità di innovazione. Innovarsi per acquisire un nuovo modo di fare le cose, di interagire, di organizzarsi, al fine di "navigare" nella complessità e affrontare le costanti incertezze legate ai cambiamenti sociali, economici e culturali.

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

È sufficiente iscriversi telefonando al **COSP Verona al numero 045-597108**

- | | |
|----------------------------|--|
| Martedì 7 ottobre | Esplorazione dell'idea imprenditoriale e valutazione delle attitudini imprenditoriali |
| Martedì 14 ottobre | Il bilancio delle risorse personali e professionali finalizzato al progetto imprenditoriale |
| Martedì 21 ottobre | Il problem solving applicato alla realtà lavorativa in un'ottica di innovazione |
| Martedì 28 ottobre | Innovazione intesa come modalità per condividere esperienze e competenze |
| Martedì 4 novembre | Esperienze a confronto: una testimonianza |
| Martedì 11 novembre | Definizione del proprio progetto professionale |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

2°
corso

La GESTIONE dello STRESS e delle SITUAZIONI DIFFICILI

Tutti noi nella vita di tutti i giorni incontriamo inevitabili difficoltà che possono provocare periodi di stress. 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 ti aiuterà ad affrontarle al meglio e ad acquisire maggior senso di sicurezza e fiducia in te stesso/a.

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

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

È sufficiente iscriversi telefonando al **COSP Verona al numero 045-597108**

- | | |
|-----------------------------|--|
| Mercoledì 8 ottobre | Che cos'è lo stress? |
| Venerdì 10 ottobre | Individuare i fattori fonte di stress |
| Mercoledì 15 ottobre | Gestire ed affrontare lo stress |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

3°
corso

IL PROBLEM SOLVING: una COMPETENZA SOCIALE

Un metodo per gestire la soluzione dei problemi, suddividere le situazioni ampie e complesse in parti affrontabili. Indirizzato a donne e uomini, occupati e disoccupati, ragazze e ragazzi che nell'ambito della vita privata o professionale cercano di identificare le situazioni prioritarie e il metodo di analisi appropriato a ciascuna di esse. Il corso si articola in tre incontri di due ore ciascuno, condotti dalla Dott.ssa Laura Bombieri consulente e formatrice COSP

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

È sufficiente iscriversi telefonando al **COSP Verona al numero 045-597108**

- | | |
|-----------------------------|---|
| Venerdì 17 ottobre | Analisi del problema potenziale |
| Mercoledì 22 ottobre | Identificare i problemi in ordine di priorità |
| Venerdì 24 ottobre | Scomporre il problema principale in problemi secondari |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

4°
corso

La GESTIONE del TEMPO

Il tempo come risorsa fondamentale per gestire al meglio lavoro, famiglia, relazioni interpersonali. Provare ad organizzarsi al meglio senza farsi prendere dall'ansia del "se avevo più tempo potevo fare anche!..." Il corso è rivolto a tutti coloro che si vogliono aggiornare e conoscere le strategie più utili per utilizzare al meglio il proprio tempo nel lavoro e nella vita. Dura 6 ore ed è articolato in 3 incontri condotti dalla Dott.ssa Katia Bernardelli, consulente e formatrice COSP Verona.

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

È sufficiente iscriversi telefonando al **COSP Verona al numero 045-597108**

- | | |
|------------------------------|--|
| Mercoledì 5 novembre | Cenni storici sul time management |
| Venerdì 7 novembre | Organizzare tempo e obiettivi |
| Mercoledì 12 novembre | Le tecniche di programmazione |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

5°
corso

ORIENTAMENTO alla CULTURA d'IMPRESA

Il percorso ha come obiettivo principale quello di sviluppare una maggiore consapevolezza nelle proprie capacità di autonomia e imprenditorialità, valorizzare l'atteggiamento e l'approccio dell'imprenditore al proprio lavoro, come indispensabili per muoversi con sicurezza e successo all'interno del mondo del lavoro in generale. Quattro incontri di due ore ciascuno, condotti dalla Dott.ssa Katia Bernardelli e da esperti del settore.

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

È sufficiente iscriversi telefonando al **COSP Verona al numero 045-597108**

- | | |
|------------------------------|---|
| Mercoledì 19 novembre | Rappresentazione del lavoro autonomo e del lavoro indipendente |
| Venerdì 21 novembre | Le competenze imprenditoriali |
| Mercoledì 26 novembre | Esperienze a confronto: una testimonianza imprenditoriale |
| Venerdì 28 novembre | Il piano d'azione e i servizi dedicati all'imprenditorialità |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

6°
corso

TECNICHE di RICERCA ATTIVA del LAVORO

Esaminare le proprie capacità, attitudini, caratteristiche; analizzare le esperienze pregresse di studio e di lavoro; mettere in atto strategie per trovare lavoro e acquisire gli strumenti e le informazioni utili per meglio attivarsi nella ricerca del lavoro: questi gli argomenti che si affronteranno nel percorso di orientamento condotto dalla Dott.ssa Lisa Conforto. Dura sei ore ed articolato in tre incontri di due ore ciascuno.

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

È sufficiente iscriversi telefonando al **COSP Verona al numero 045-597108**

- | | |
|-----------------------------|---|
| Mercoledì 14 gennaio | Il mercato del lavoro e i profili professionali |
| Venerdì 16 gennaio | Come fare una buona presentazione di sé. Il curriculum vitae |
| Mercoledì 21 gennaio | Il colloquio di lavoro come gestirlo in maniera efficace. |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30