



Tra i Comuni di
Caldiero, Colognola ai Colli,
Illasi e Mezzane di Sotto



Comitato Provinciale
per l'Orientamento
Scolastico e Professionale
Verona



CONTRIBUTO
REGIONE DEL VENETO

Comune di ILLASI

TECNICHE di RICERCA ATTIVA del LAVORO

Il corso ti sarà utile per: acquisire strumenti ed informazioni utili alla ricerca attiva del lavoro (fonti, curriculum, selezioni). Il percorso di rivolge a disoccupati che necessitano di verificare/rafforzare competenze connesse all'autoefficacia e autopromozione professionale, ma anche a coloro che intendono rinnovarsi e cambiare il proprio progetto professionale. Il corso tenuto dalla Dott.ssa Laura Bombieri, consulente e formatore Cosp, si sviluppa in tre incontri di due ore ciascuno

**IL CORSO È GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO
L'INFORMAGIOVANI O LA BIBLIOTECA
entro il 28 novembre 2009**
Info iscrizioni a lato

Venerdì 4 dicembre

Il mercato del lavoro e i profili professionali

Sabato 5 dicembre

Stendere un curriculum e valorizzare le proprie competenze

Venerdì 11 dicembre

Il colloquio di lavoro: come gestirlo in maniera efficace

Sabato 12 dicembre

Un kit di strumenti utili per l'impiegabilità

dalle ore 10,00 alle ore 12,00

Gli incontri si terranno a
Illasi

presso la Biblioteca, Viale Rimembranza, 1

Partecipa anche tu!

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

Comune di CALDIERO:

Biblioteca comunale
piazza V. Veneto - Caldiero
tel e fax 045 6152502
biblioteca@comune.caldiero.vr.it
orari di apertura:
giovedì e sabato dalle ore 9 alle 12,30 e
dal martedì al venerdì dalle 15 alle 18,30

Informagiovani
piazza V. Veneto - Caldiero
tel. 045 6170208
igcaldiero@libero.it
orari di apertura:
martedì e venerdì dalle 16 alle 18,00

Comune di COLOGNOLA ai COLLI

**Biblioteca e Informagiovani
di Colognola ai Colli**
Via IV Novembre
tel. 045 7650206
Orari di apertura:
da martedì a venerdì
dalle 15.30 alle 18.30

Comune di MEZZANE di SOTTO

**Biblioteca e Informagiovani
di Mezzane di Sotto**
P.zza IV Novembre, 6
tel. 045 8880100
Orari di apertura:
Lunedì, Martedì e Venerdì
dalle 16.30 alle 18.30

Comune di ILLASI

Biblioteca e Informagiovani di Illasi
Viale Rimembranza, 1
tel. 045 6529025
Orari di apertura:
da Martedì a Venerdì dalle 16.30 alle 18.30

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 progetto: Rosa Rizzi



Orientarsi...
per migliorare

nel lavoro, nella vita,
nella società

**CORSI di ORIENTAMENTO
per ADULTI**
Partecipazione gratuita e su iscrizione



Comune di Caldiero



Comune di
Colognola ai Colli



Comune di Illasi



Comune di
Mezzane di Sotto

in collaborazione con l'InformaGiovani dell'Unione

2009

UniCredit Banca

Iniziativa realizzata con il contributo di UnicreditBanca

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

Programma

Comune di CALDIERO

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

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", 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 O LA BIBLIOTECA entro il 14 novembre 2009

Info iscrizioni sul retro

Martedì 17 novembre

Cenni storici sul "time management".

Martedì 24 novembre

Organizzare tempi e obiettivi.

Martedì 1 dicembre

Le tecniche di programmazione.

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

Tutti gli incontri si terranno a **CALDIERO** presso la **Sala Civica - Piazza Vittorio Veneto**

Comune di COLOGNOLA AI COLLI

La GESTIONE dello STRESS e delle SITUAZIONI DIFFICILI

Il corso ti sarà utile per: riconoscere lo stress e le sue varie manifestazioni, per identificare gli effetti sulla persona e sul modo di comportarsi nel lavoro, apprendere le tecniche per gestire situazioni stressanti.

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

IL CORSO È GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI COLOGNOLA AI COLLI entro il 14 novembre 2009

Info iscrizioni sul retro

Mercoledì 18 novembre

Lo stress e i fattori che lo scatenano

Mercoledì 25 novembre

Gestire ed affrontare lo stress.

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

Gli incontri si terranno a **Colognola ai Colli** presso Sala Civica "Frassanito" Piazza del Donatore, 6

Partecipa anche tu!

Comune di MEZZANE di SOTTO

PRIMO INCONTRO

TECNICHE di RICERCA ATTIVA del LAVORO

Il corso ti sarà utile per: capire i cambiamenti del mondo del lavoro, conoscere le strategie efficaci di inserimento lavorativo, acquisire gli strumenti e le informazioni utili per meglio attivarsi nella ricerca del lavoro. L'incontro si rivolge a donne e uomini, ragazzi e ragazze che intendono inserirsi o re-inserirsi nel mondo del lavoro e sarà tenuto dalla Dott.ssa Laura Facchinetti, consulente e formatrice COSP Verona.

Mercoledì 2 dicembre dalle ore 20,30 alle ore 22,30

presso Nuova Sala Civica - Piazza 4 Novembre, 6 Mezzane di Sotto

Partecipa anche tu!

SECONDO INCONTRO

La GESTIONE dello STRESS

Il corso ti sarà utile per: sviluppare l'attivazione delle proprie risorse nella gestione di situazioni di stress nella vita professionale e personale, riflettere sulle proprie modalità di fronteggiamento delle situazioni difficili nella vita personale e professionale. L'incontro sarà tenuto dalla Dott.ssa Laura Facchinetti, consulente e formatrice COSP Verona

Venerdì 11 dicembre dalle ore 20,30 alle ore 22,30

presso Nuova Sala Civica - Piazza 4 Novembre, 6 Mezzane di Sotto

GLI INCONTRI SONO GRATUITI BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI MEZZANE di SOTTO entro il 28 novembre 2009

Info iscrizioni sul retro

Partecipa anche tu!

Serata a tema

Mercoledì 9 dicembre Incontro pubblico sul tema **CONCILIARE LAVORO e FAMIGLIA**

CALDIERO
presso la **Sala Civica - Piazza Vittorio Veneto**
dalle ore 20,30 alle ore 22,30

Partecipa anche tu!