



Comune di  
Nogarole Rocca



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



CONTRIBUTO  
REGIONE DEL VENETO

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



**INFORMAGIOVANI di Nogarole Rocca**  
c/o Centro Bailardino (ex scuole elementari)  
Via Vittorio Veneto, 20  
37060 Bagnolo di Nogarole Rocca  
tel. 045-7920306 - ignogarole@email.it  
Orario di apertura:  
Venerdì dalle ore 15,00 alle ore 18,00  
Referente: Gino Fiocco

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: Rosa Rizzi



**Orientarsi...**  
per migliorare

nel lavoro, nella vita,  
nella società

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

Gli incontri si svolgeranno presso  
**Centro Culturale Bailardino**  
Via Vittorio Veneto, 20  
Bagnolo di Nogarole Rocca (VR)

*L'amministrazione comunale, in collaborazione  
con il COSP di Verona (Comitato provinciale per  
l'orientamento scolastico e provinciale) e l'Informagiovani  
locale, organizza da settembre a dicembre 2009 corsi  
di formazione gratuiti per i cittadini e le cittadine di  
Nogarole Rocca.*

*L'obiettivo è quello di aiutare i giovani e gli adulti  
ad affrontare i cambiamenti del mercato del lavoro.  
Attraverso i corsi di aggiornamento e orientamento  
tenuti da formatori esperti, le persone saranno guidate  
a conoscere le risorse individuali, a valutare le proprie  
esperienze e le competenze acquisite e a conoscere le nuove  
opportunità occupazionali.  
Invitiamo la cittadinanza a partecipare, anche a tutti i  
corsi, previa iscrizione gratuita.*

Michela Carreri  
Assessore alla Pubblica Istruzione

2009

## 1° CORSO

### AUTOSTIMA e COMUNICAZIONE

**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 gestire al meglio le relazioni interpersonali.

**Il corso ti sarà utile per:** sensibilizzare e sviluppare maggiore consapevolezza sulle componenti dell'autostima quale risorsa di fronteggiamento nella vita personale, sociale e professionale e incrementare la capacità di autopromozione e sviluppo professionale. Il corso tenuto dal Dott.ssa Laura Facchinetti consulente e formatrice COSP, si sviluppa in cinque incontri di due ore ciascuno.

**IL CORSO è GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO  
L'INFORMAGIOVANI DI NOGAROLE ROCCA  
entro il 29 settembre 2009**

<b>Martedì 6 ottobre</b>	<b>Le multi facce dell'autostima</b>
<b>Martedì 13 ottobre</b>	<b>Come migliorare la propria autostima</b>
<b>Martedì 20 ottobre</b>	<b>L'autostima sul lavoro: come si manifesta e come influisce sulle nostre prestazioni</b>
<b>Martedì 27 ottobre</b>	<b>Essere più assertivi e chiari nei rapporti interpersonali</b>
<b>Martedì 3 novembre</b>	<b>Comunicare è vita di relazione: come migliorare la propria capacità comunicativa</b>

Dalle ore 20,30 alle ore 22,30

*Partecipa anche tu!*

## 2° CORSO

### 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 Maria Rita Graziani, consulente e formatrice COSP, si articola in quattro incontri di due ore ciascuno.

**IL CORSO è GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO  
L'INFORMAGIOVANI DI NOGAROLE ROCCA  
entro il 10 ottobre 2009**

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

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

*Partecipa anche tu!*

## 3° CORSO

### GESTIONE dello STRESS

**Destinatari:** uomini e donne, ragazzi e ragazze che desiderano scoprire la forza dentro di sé e saperla utilizzare nella gestione di situazioni di stress nella vita professionale e privata.

**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 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 NOGAROLE ROCCA  
entro il 24 ottobre 2009**

<b>Mercoledì 4 novembre</b>	<b>Lo stress</b>
<b>Mercoledì 11 novembre</b>	<b>I fattori che scatenano lo stress</b>

**Mercoledì 18 novembre Gestire ed affrontare lo stress.**

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

*Partecipa anche tu!*

## 4° 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 Laura Bombieri, consulente e formatrice COSP, si sviluppa in quattro incontri di due ore ciascuno.

**IL CORSO è GRATUITO BASTA ISCRIVERSI PRESSO  
L'INFORMAGIOVANI DI NOGAROLE ROCCA  
entro il 7 novembre 2009**

<b>Martedì 17 novembre</b>	<b>Cerco lavoro: da dove partire e cosa è importante sapere</b>
<b>Martedì 24 novembre</b>	<b>Stendere il curriculum e valorizzare le proprie competenze</b>
<b>Martedì 1 dicembre</b>	<b>Il colloquio di lavoro: come gestirlo in maniera efficace.</b>
<b>Martedì 15 dicembre</b>	<b>Un kit di strumenti utili per l'impiegabilità: indennità, nuovi contratti e competenze</b>

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

*Partecipa anche tu!*