



Unione di Comuni  
San Martino Buon Albergo  
Lavagno



Comune di  
San Martino  
Buon Albergo



Comune di  
Lavagno



CONTRIBUTO  
REGIONE DEL VENETO

*È nostra convinzione che, di fronte alle sfide che la società propone ai nostri giovani, ma anche a noi adulti, sia necessario promuovere iniziative mirate a rafforzare gli strumenti adeguati alla gestione di quei problemi legati agli aspetti relazionali, lavorativi e formativi che ogni giorno ognuno di noi si trova ad affrontare.*

*In quest'ottica il Servizio Politiche Giovanili dell'Unionvalli organizza, in collaborazione con il Cosp di Verona, nell'ambito del Progetto "Investire in formazione. Rete dei Comuni per l'orientamento degli adulti", due corsi di formazione gratuiti e una serata a tema rivolti sia ai giovani del nostro territorio, sia ai cittadini e alle cittadine di San Martino B.A. e di Lavagno interessati a partecipare ad alcuni momenti di formazione personale, professionale e sociale.*

*I temi trattati nei corsi saranno:*

- **"Autostima e gestione dello stress"** rivolto a tutti coloro che vogliono migliorare la consapevolezza delle proprie capacità per consolidare la propria autostima e per riconoscere lo stress, identificando gli effetti sulla persona e sul modo di comportarsi sul lavoro, con lo scopo di promuovere meglio i progetti personali e professionali;
- **"Comunicare in modo efficace al lavoro"** rivolto a coloro che desiderano migliorare le proprie capacità relazionali con i colleghi, con i superiori o con i propri collaboratori;
- **serata a tema: "Conciliare lavoro e famiglia"**

*Invitiamo dunque i nostri cittadini a cogliere le opportunità offerte da questo Progetto con l'augurio che siano in molti a trarre beneficio da questa iniziativa.*

L'Assessore  
Gigi Bertacco

L'Assessore  
Stefano Ridolfi

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

**INFORMAGIOVANI di San Martino Buon Albergo**

Via Mazzini 4

Tel./Fax: 045 8874233

E-mail: igsanmartino@libero.it

Telefonare negli orari e nei giorni di seguito indicati:  
Lun. 16,00-19,00 - Mer. 16,00-19,00 - Ven. 15,30-18,30

**INFORMAGIOVANI di LAVAGNO**

Via G.Bertoni, 2 c/o la Biblioteca

Tel./Fax: 045 8999854

E-mail: iglavagno@libero.it

Telefonare negli orari e nei giorni di seguito indicati:  
Mar. 16,00-18,30 - Gio. 16,00-18,30

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 - cosp@cosp.verona.it

Orari di segreteria:

dal lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00

Referente: Rosa Rizzi

progetto  
**RETE dei COMUNI**

**Orientarsi...**  
per migliorare

nel lavoro, nella vita,  
nella società

**CORSI di ORIENTAMENTO per ADULTI**

promossi ed organizzati da Cosp Verona e da



UNIONVALLI

Unione di comuni

San Martino Buon Albergo - Lavagno

**Partecipazione gratuita e su iscrizione**

2009

## 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 o di difficoltà.

**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 dalla 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 SAN MARTINO BUON ALBERGO  
o di LAVAGNO  
entro il 19 ottobre 2009**

- |                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Martedì 27 ottobre</b>  | Lo stress   |
| <b>Giovedì 29 ottobre</b>  | I fattori che scatenano lo stress   |
| <b>Martedì 3 novembre</b>  | Come proteggersi dalla stress   |
| <b>Giovedì 5 novembre</b>  | Autostima: rapporto tra valutazione e aspirazioni                               |
| <b>Martedì 10 novembre</b> | Migliorare la propria autostima attraverso le tecniche di gestione dello stress |

**Dalle ore 20,30 alle ore 22,30**  
Biblioteca Civica Comunale "don Milani" - Piazza del Popolo

**Partecipa anche tu!**

## San Martino Buon Albergo

## 2° CORSO

### **COMUNICARE in MODO EFFICACE al 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 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 SAN MARTINO BUON ALBERGO  
o di LAVAGNO  
entro il 7 novembre 2009**

- |                            |  |
|----------------------------|--|
| <b>Martedì 17 novembre</b> | La comunicazione verbale e non verbale                   |
| <b>Giovedì 19 novembre</b> | La comunicazione strategica e l'ascolto attivo           |
| <b>Martedì 24 novembre</b> | Le percezioni  |
| <b>Giovedì 26 novembre</b> | Le relazioni efficaci all'interno di un gruppo di lavoro |
| <b>Martedì 1 dicembre</b>  | La gestione dei conflitti e degli attriti relazionali    |

**Dalle ore 20,30 alle ore 22,30**  
Sala Civica - Piazza Bischi (dietro il municipio)  
San Pietro di Lavagno

**Partecipa anche tu!**

**Serata  
a tema**

**Martedì 15 dicembre**  
Biblioteca Civica Comunale "don Milani"  
Piazza del Popolo  
**San Martino Buon Albergo**

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

incontro pubblico sul tema

### **CONCILIARE LAVORO e FAMIGLIA**

*Intervento*  
della Consigliera Provinciale  
di Pari Opportunità di Verona  
**Dott.ssa Maria Luisa Perini**

**L'invito è rivolto  
a tutta la cittadinanza**