

... non ha colonne d'Ercole
il pensiero
né Ulisse né Colombo
sospettavano
le mille isole in attesa.
Te aspettano interi continenti.
Dormono dentro
il tuo cervello: osa!
Il mondo è da creare

Maria Luisa Spaziani – poetessa

Orientarsi...
per migliorare

nel lavoro, nella vita,
nella società

Se sei interessato/a a partecipare rivolgiti



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 Zevio

C/o Municipio
Via Ponte Perez, 2 - 37059 Zevio (VR)
Telefono 045-6068410 - Fax 045-6050029
E-mail: informagiovani@comune.zevio.vr.it

Orario di apertura al pubblico:

Lunedì dalle ore 9,00 alle ore 12,00
Martedì dalle ore 15,00 alle ore 18,00
Giovedì dalle ore 15,00 alle ore 18,00
Sabato dalle ore 9,00 alle ore 12,00

Referente: Gino Fiocco & Gianmarco Giarola

CORSI di ORIENTAMENTO per ADULTI

Partecipazione ed iscrizione gratuite

Gli incontri si svolgeranno presso

Sala Civica
Via Primo Maggio, 116
Santa Maria di Zevio (VR)

2008
2009

Anche quest'anno l'Amministrazione Comunale, in collaborazione con il Cosp di Verona e l'Informagiovani di Zevio, intendono offrire un ricco palinsesto formativo rivolto a uomini e donne, occupati e non, che possa soddisfare la crescente richiesta di competitività nel mondo del lavoro.

La scelta si è basata, principalmente, sulla possibilità di far acquisire metodologie e conoscenze utili per una corretta gestione della propria "immagine" professionale con l'obiettivo di coniugare potenzialità personali e professionalità.

Conoscere se stessi, affrontare con successo

situazioni e conflitti, correggere strategie operative e ridurre al minimo i fattori di rischio sono caratteristiche assolutamente imprescindibili per chiunque voglia rimanere protagonista in una società frenetica ed in continua evoluzione come la nostra.

**Con la speranza di vedervi numerosi,
auguro a tutti un buon lavoro!**

Diego Ruzza
Assessore alle Politiche Sociali
e Servizi alla Persona
Comune di Zevio

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

programma

1°
corso

AUTOSTIMA e la GESTIONE dello STRESS e delle SITUAZIONI DIFFICILI

Corso rivolto a donne e uomini adulti, occupati o disoccupati, ragazzi e ragazze, 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. 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 Laura Facchinetti, consulente e formatrice COSP, si sviluppa in sei incontri di due ore ciascuno

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

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

- Lunedì 13 ottobre** Autostima: rapporto tra autovalutazione e aspirazioni
Mercoledì 15 ottobre I fattori che influenzano la nostra autostima
Lunedì 20 ottobre Che cos'è lo stress?
Mercoledì 22 ottobre Le cause dello stress
Lunedì 27 ottobre Gestire ed affrontare le situazioni difficili
Mercoledì 29 ottobre Migliorare la propria autostima attraverso le tecniche di gestione dello stress

Dalle ore 20,30 alle ore 22,30

METTERSI in PROPRIO

L'economia italiana deve la sua vitalità soprattutto alle piccole e medie imprese, che rappresentano per ragazze e ragazzi, uomini e donne armati di buone idee e molta tenacia una reale opportunità di lavoro. Ogni nuova impresa ed ogni attività autonoma richiede impegno, decisione, spirito di iniziativa, creatività, un pizzico di amore per il rischio, supportati da un solido bagaglio di informazioni. Gli imprenditori e le imprenditrici sono coloro che trasformano i loro sogni e le loro aspirazioni in realtà, le loro idee in progetti per il mercato

Il corso di sei incontri di due ore ciascuno, condotti dalla Dott.ssa Maria Rita Graziani, intende, attraverso un'analisi delle proprie competenze ed esperienze, portare alla definizione del proprio progetto di impresa.

2°
corso

3°
corso

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

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

- Lunedì 3 novembre** Lo scenario socio-economico e le caratteristiche distintive degli imprenditori
Mercoledì 5 novembre Mettersi in proprio: cosa significa? A confronto con le proprie risorse e competenze
Lunedì 10 novembre Il piano d'impresa: cos'è e la sua importanza nella pianificazione di una nuova attività
Mercoledì 12 novembre Il sistema dei contributi a favore dell'imprenditorialità e informazioni sulle procedure per avviare una nuova attività
Lunedì 17 novembre Come avviare una attività in proprio: i percorsi, le verifiche, le tappe
Mercoledì 19 novembre Primi passi verso la definizione di un progetto di impresa

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

IO IMPRENDITRICE

Le donne che decidono di fare impresa non sono più una sparuta minoranza, grazie anche a incentivi, leggi, iniziative che promuovono la cultura d'impresa al femminile. Il corso darà la possibilità di conoscere "i passi da compiere" per tradurre un'idea in un progetto, fare un bilancio delle proprie competenze sul piano professionale, valutare gli aspetti economici ma anche ad un livello più generale di scelta di vita personale.

Sei incontri di due ore ciascuno, condotti dalla Dott.ssa Marzia Marangoni, consulente e formatrice COSP.

PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO

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

- Mercoledì 7 gennaio** Donne imprenditrici: il ruolo imprenditoriale e le motivazioni.
Venerdì 9 gennaio Il bilancio delle risorse personali
Mercoledì 14 gennaio L'immagine da dare all'impresa
Venerdì 16 gennaio L'importanza di pianificare (Business Plan)
Mercoledì 21 gennaio La scelta imprenditoriale: una testimonianza
Venerdì 23 gennaio Autoimprenditorialità femminile nuove opportunità di lavoro e di autorealizzazione. Politiche e aiuti all'impresa (i finanziamenti agevolati)

dalle ore 20,30 alle ore 22,30