

Orientarsi significa saper gestire la vita personale e sociale nella libertà e nella responsabilità; saper elaborare progetti e prendere decisioni, aver cura della propria formazione ed impiegabilità per una soddisfacente realizzazione di sé e un inserimento produttivo nella propria comunità.

progetto
RETE dei COMUNI

Orientarsi...
per migliorare

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

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



informagiovani
di Zevio

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

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:
lunedì al venerdì dalle ore 9.00 alle ore 13.00

CORSI di ORIENTAMENTO per ADULTI

Partecipazione gratuita e su iscrizione

Gli incontri si svolgeranno presso

Sala Civica

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

PROGETTO RETE COMUNI 2009

Migliorare nel lavoro, nella vita e nella Società. Questo è lo slogan che quest'anno l'Assessorato alle politiche sociali e servizi alla persona, l'Informagiovani e il Cosp hanno scelto per promuovere i nuovi corsi di formazione gratuiti. Un appuntamento che si ripete ormai da anni, un punto fermo per tutte le cittadine e i cittadini del comune di Zevio che intendono sviluppare conoscenze ed attitudini personali e professionali da utilizzare al meglio nella vita quotidiana e lavorativa. Questo 2009 vede una programmazione orientata alla praticità ed alla ricerca propositiva, due caratteristiche fondamentali nell'attuale realtà sociale.

I primi due corsi tendono a sviluppare qualità individuali come autostima, gestione dello stress e regole della buona comunicazione. Affrontare efficacemente colloqui di lavoro, interazioni tra colleghi e problematiche connesse all'ambiente lavorativo sono

elementi fondamentali per incrementare sicurezza e benessere personale e professionale.

Gli altri due corsi, invece, sono orientati alla ricerca attiva ed efficace del lavoro e di orientamento alla auto-imprenditorialità, fornendo indicazioni sulla gamma di strumenti ed opportunità nei vari settori di impresa, del lavoro autonomo e delle dinamiche imprenditoriali. Un palinsesto ricco (ben 4 corsi gratuiti!!) ma soprattutto utile e concreto in linea con le richieste del mercato del lavoro locale.

Un augurio a tutti voi di buona fortuna e buon lavoro!!!

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

2009

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

programma

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 Laura Facchinetti consulente e formatrice COSP, si sviluppa in cinque incontri di due ore ciascuno.

**PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO
BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI ZEVIO
entro il 18 settembre 2009**

- | | |
|------------------------|---|
| Lunedì 28 settembre | Lo stress |
| Mercoledì 30 settembre | I fattori che scatenano lo stress |
| Lunedì 5 ottobre | Come proteggersi dalla stress |
| Mercoledì 7 ottobre | Autostima: rapporto tra valutazione e aspirazioni |
| Lunedì 12 ottobre | Migliorare la propria autostima attraverso le tecniche di gestione dello stress |

Dalle ore 20,30 alle ore 22,30

STRATEGIE di COMUNICAZIONE per la VITA e il 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 Lisa Conforto consulente e formatrice COSP, si sviluppa in tre incontri di due ore ciascuno.

**PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO
BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI ZEVIO
entro il 2 ottobre 2009**

- | | |
|----------------------|--|
| Mercoledì 14 ottobre | Le basi per una corretta comunicazione |
| Lunedì 19 ottobre | Affrontare il colloquio di lavoro |
| Mercoledì 21 ottobre | Gestione dei conflitti ed elementi di comunicazione nei gruppi di lavoro |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

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 Katia Bernardelli consulente e formatrice COSP, si sviluppa in quattro incontri di due ore ciascuno.

**PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO
BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI ZEVIO
entro il 17 ottobre 2009**

- | | |
|-----------------------|--|
| Mercoledì 28 ottobre | Cerco lavoro: da dove partire e cosa è importante sapere |
| Mercoledì 4 novembre | Stendere il curriculum e valorizzare le proprie competenze |
| Mercoledì 11 novembre | I servizi per il lavoro e le richieste del mercato produttivo locale |
| Mercoledì 18 novembre | Un kit di strumenti utili per l'impiegabilità: indennità, nuovi contratti e competenze |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30

ORIENTARSI al LAVORO AUTONOMO

Destinatari: cittadini e cittadine disoccupati e/o occupati interessati a valutare l'opportunità del lavoro autonomo.

Il corso ti sarà utile per: valutare le tue risorse e competenze imprenditoriali, analizzare la fattibilità di un'idea di impresa, conoscere le diverse forme e caratteristiche del lavoro autonomo, approfondire aspetti connessi ai servizi e finanziamenti per aspiranti imprenditori e imprenditrici. Saranno inoltre fornite testimonianze di lavoratori autonomi che potranno fornire suggerimenti utili a partire dalla propria esperienza e conoscenza del mercato.

Il corso tenuto dalla Dott.ssa Lionella Marotti, consulente e formatrice di Cosp e Verona Innovazione (Azienda Speciale CCIAA di Verona) si sviluppa in quattro incontri di due ore ciascuno

**PARTECIPA ANCHE TU! IL CORSO è GRATUITO
BASTA ISCRIVERSI PRESSO L'INFORMAGIOVANI DI ZEVIO
entro il 15 ottobre 2009**

- | | |
|--------------------|--|
| Lunedì 26 ottobre | Gli strumenti del lavoro autonomo |
| Lunedì 2 novembre | Risorse e competenze imprenditoriali |
| Lunedì 9 novembre | Dall'idea al progetto |
| Lunedì 16 novembre | Servizi e finanziamenti per aspiranti imprenditori e imprenditrici |

dalle ore 20,30 alle ore 22,30