



SOFT SKILLS

&

BENESSERE AZIENDALE

ECCO LE NOSTRE PROPOSTE



SOFT SKILLS & BENESSERE AZIENDALE

Oggi le aziende devono sapersi adattare velocemente a un mercato che cambia in continuazione. Fondamentale è anche cambiare il modo in cui si lavora, rendendo l'organizzazione più flessibile e aperta al lavoro di squadra.

In un mondo in evoluzione, servono persone capaci di imparare in fretta, proporre nuove idee, creare fiducia e lavorare bene anche senza ruoli rigidi. Queste sono abilità utili in qualsiasi lavoro e sono importanti quanto le competenze tecniche.

PERCHE' I NOSTRI CORSI?

- **PERSONALIZZAZIONE DEI PROGRAMMI** formativi alle tue esigenze organizzative e alla crescita delle tue persone fornendo la giusta motivazione per tornare al lavoro con nuovi stimoli, idee, approcci e strumenti.
- **DOCENTI** esperti di settore per fornire corsi altamente interattivi e pratici.
- una **CERTIFICAZIONE COMPETENZE**



INDICE CORSI

- **COMUNICARE CON EMPATIA**
- **GESTIRE LO STRESS, COLTIVARE LA RESILIENZA**
- **COLLABORAZIONE CHE FA LA DIFFERENZA**
- **LEADERSHIP CONSAPEVOLE**
- **IL VALORE DEL TEMPO**
- **BENESSERE MENTALE**
- **PROBLEM SOLVING E PENSIERO CREATIVO**
- **PARLARE CON IMPATTO**
- **GESTIRE I CONFLITTI CON INTELLIGENZA**
- **LEADERSHIP INCLUSIVA**

COMUNICARE CON EMPATIA



Comunicare non significa solo parlare: è saper ascoltare, comprendere e costruire fiducia. Questo corso guida i partecipanti a migliorare la comunicazione interpersonale attraverso l'empatia, l'ascolto attivo e la consapevolezza del linguaggio verbale e non verbale.



CHI È RIVOLTO

Manager, Team Leader,
HR, Collaboratori

LIVELLO

Base – Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

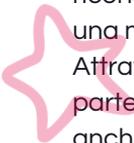
- Le basi della comunicazione efficace
 - Ascolto attivo: tecniche e applicazioni
 - Empatia: riconoscere e comprendere l'altro
 - Linguaggio del corpo e paraverbale
 - Feedback costruttivo e comunicazione assertiva
- 

GESTIRE LO STRESS COLTIVARE LA RESILIENZA



Lo stress fa parte della vita professionale, ma possiamo imparare a gestirlo con consapevolezza. Questo corso offre strumenti pratici per riconoscere le fonti di stress, affrontarle in modo efficace e sviluppare una mentalità resiliente.

Attraverso esercizi, riflessioni e tecniche di autoregolazione, i partecipanti apprenderanno come mantenere equilibrio ed energia anche sotto pressione.



CHI È RIVOLTO

Manager, Team Leader,
HR, Collaboratori

LIVELLO

Base – Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Cosa succede al corpo e alla mente sotto stress
 - Strategie per la gestione dello stress acuto e cronico
 - Resilienza: cos'è e come allenarla
 - Mindfulness e tecniche di rilassamento
 - Micro-abitudini per il benessere quotidiano
- 

COLLABORAZIONE CHE FA LA DIFFERENZA



Lavorare insieme non significa solo condividere obiettivi, ma anche valorizzare le differenze e costruire fiducia. Questo corso aiuta i team a migliorare la collaborazione interna e trasversale, rafforzando il senso di appartenenza e l'efficacia collettiva.

Ideale per creare un ambiente di lavoro inclusivo, dinamico e orientato ai risultati.



CHI È RIVOLTO

Team aziendali, Manager, HR

LIVELLO

Base – Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Dinamiche di gruppo e stili di collaborazione
 - Fiducia e responsabilità condivisa
 - Comunicazione nel lavoro di squadra
 - Strumenti per la collaborazione interfunzionale
 - Costruire una cultura di supporto reciproco
- 

LEADERSHIP CONSAPEVOLE E INTELLIGENZA EMOTIVA



Essere leader oggi significa saper leggere le emozioni, proprie e altrui, e guidare con autenticità. Questo corso esplora le competenze emotive alla base della leadership moderna: ascolto, empatia, regolazione emotiva e comunicazione assertiva.

Un percorso per chi vuole ispirare e motivare, mettendo al centro le persone.



CHI È RIVOLTO

Manager, Team Leader,
HR

LIVELLO

Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Cos'è l'intelligenza emotiva e perché è fondamentale
 - Le emozioni nel contesto professionale
 - Autoconsapevolezza e autoregolazione
 - Empatia e gestione dei rapporti interpersonali
 - La leadership emotiva: casi e buone pratiche
- 

IL VALORE DEL TEMPO



In un mondo che corre, imparare a gestire tempo ed energie è fondamentale per lavorare meglio e vivere bene. Questo corso offre metodi e strumenti per organizzare le attività, stabilire priorità e mantenere il focus, evitando il sovraccarico.

Ideale per chi vuole aumentare la produttività senza sacrificare il benessere.



CHI È RIVOLTO

Trasversale a tutti i profili/ruoli professionali

LIVELLO

Base

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Analisi del tempo e dei consumi energetici
 - Tecniche di time management
 - Gestione delle priorità e dei carichi di lavoro
 - Prevenire il burnout e mantenere l'equilibrio
 - Pianificazione personale e professionale
- 

BENESSERE MENTALE NELL'AMBIENTE DI LAVORO



Il benessere mentale non è un lusso, è una necessità. Questo corso offre strategie semplici ma efficaci per creare un ambiente di lavoro sano, ridurre il carico mentale e sostenere le persone nella quotidianità.

Un corso pratico per introdurre una cultura aziendale più attenta e umana.



CHI È RIVOLTO

HR, Manager,
Collaboratori

LIVELLO

Base

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Cos'è il benessere mentale e perché è strategico
 - Riconoscere i segnali di disagio
 - Micro-pratiche per la mente: respirazione, pausa, rifocalizzazione
 - Prevenzione e promozione del benessere
 - Il ruolo della leadership nel clima aziendale
- 

PROBLEM SOLVING E PENSIERO CREATIVO



Problem solving non è solo risolvere problemi, ma anche cambiare prospettiva. In questo corso, alleneremo il pensiero creativo e la capacità di affrontare sfide complesse in modo innovativo e concreto.

Uno spazio per aprire la mente e trovare nuove soluzioni con strumenti pratici.



CHI È RIVOLTO

Team progettuali,
Manager, Professionisti

LIVELLO

Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Le fasi del problem solving efficace
 - Tecniche di creatività applicata (brainstorming, SCAMPER, mappe mentali)
 - Decision making e gestione dell'incertezza
 - Approccio design thinking
 - Simulazioni e casi pratici
- 

PARLARE CON IMPATTO



Che si tratti di una riunione o di un palco, saper comunicare con chiarezza e impatto è una competenza chiave. In questo corso, lavoreremo su voce, linguaggio, presenza e narrazione per diventare comunicatori più efficaci e sicuri.

Perfetto per chi vuole rendere memorabile ogni intervento.



CHI È RIVOLTO

Manager, Speaker,
Formatori, Professionisti

LIVELLO

Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Fondamenti del public speaking
 - Storytelling: come strutturare un messaggio efficace
 - Voce, ritmo e linguaggio del corpo
 - Gestione dell'emozione
 - Esercizi pratici e feedback
- 

GESTIRE I CONFLITTI CON INTELLIGENZA



Il conflitto, se gestito bene, può diventare una risorsa. Questo corso offre tecniche e approcci per affrontare situazioni difficili con lucidità, ridurre le tensioni e facilitare accordi duraturi.

Utile per costruire relazioni più forti e ambienti di lavoro più armoniosi.



CHI È RIVOLTO

HR, Manager, Team
Leader, Professionisti

LIVELLO

Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Tipi di conflitto: come riconoscerli
 - Approcci alla negoziazione e mediazione
 - Tecniche di comunicazione non violenta
 - Riconoscere i bisogni dietro il disaccordo
 - Role-play e simulazioni
- 

LEADERSHIP INCLUSIVA



La leadership di oggi richiede ascolto, equità e una visione umana del lavoro. Questo corso propone un approccio gentile e inclusivo, capace di valorizzare ogni persona e creare un ambiente di fiducia, crescita e rispetto.

Ideale per chi vuole guidare con autenticità e ispirazione.



CHI È RIVOLTO

HR, Manager, Team
Leader, Professionisti

LIVELLO

Intermedio

DURATA

16 ore

MODALITÀ OPERATIVE DI EROGAZIONE

- Virtual Classroom
- Aula

ATTESTATO

Attestato di Frequenza

PROGRAMMAZIONE

Sessioni da 4/8 ore

CONTENUTI

I moduli teorici e applicativi:

- Che cos'è la leadership inclusiva
 - Il potere dell'inclusione e della diversità
 - Empatia, ascolto e feedback positivo
 - Leadership situazionale e adattiva
 - Costruire team coesi e motivati
- 