CNA Impresa Donna

Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa
Piemonte Nord
NOVARA - VERCELLI - VCO

MI CURO DI ME

6 laboratori esperienziali PER VIVERE E LAVORARE PIÙ FELICI

a cura di Maria Consuelo Vignarelli

sede CNA Piemonte Nord a Novara, viale Dante 37, dalle 18.30 alle 21.00
28 marzo 2022 - 26 aprile 2022 - 23 maggio 2022 - 20 giugno 2022 - 19 settembre 2022 - 24 ottobre 2022
Per informazioni e adesioni: Maria Grazia Pedrini - tel. 0321 33388 - email: mpedrini@cgs-cna.it

CNA Impresa Donna

Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa
Piemonte Nord
NOVARA - VERCELLI - VCO

MI CURO DI ME

Laboratori esperienziali per vivere e lavorare più felici

Due anni di emergenza sanitaria, causata dalla pandemia Covid – 19, non hanno provocato solo una profonda crisi economica dalla quale le nostre imprese si stanno risollevando con grande fatica, ma hanno lasciato il segno anche sulla psiche delle persone, molte delle quali si ritrovano ora più fragili.
Imprenditori e imprenditrici, lavoratori autonomi, hanno dovuto affrontare con grande stress momenti di incertezza, prendere decisioni difficili, superare difficoltà, per sé, le proprie famiglie e i propri collaboratori ed ora pagano la stanchezza di questi sforzi.
È però necessario superare questa fase, preparare le basi per tornare alla normalità e riappropriarsi del proprio lavoro, con più attenzione alla qualità della propria vita e del proprio benessere personale.
CNA Impresa Donna Piemonte Nord organizza un ciclo di seminari esperienziali per aiutare le imprenditrici e gli imprenditori a vivere il presente e guardare al futuro in modo pieno, con maggiore serenità e consapevolezza, nella vita professionale così come privata.

Il percorso prevede 6 incontri di due ore e mezza ciascuno, sotto la guida di **Maria Consuelo Vignarelli** coach e formatrice, che si svolgeranno nella sede CNA Piemonte Nord a Novara, viale Dante 37, dalle 18.30 alle 21.00, con il seguente calendario:

1. Lunedì 28 marzo 2022
Respiro dunque sono: essere presenti e ridurre lo stress
2. Martedì 26 aprile 2022
Le parole che vorrei: comunicazione efficace
3. Lunedì 23 maggio 2022
Gestione del tempo e gestione delle riunioni
4. Lunedì 20 giugno 2022
Intelligenza emotiva e le emozioni come alleate
5. Lunedì 19 settembre 2022
Obiettivi ben formati: per me e per il mio lavoro
6. Lunedì 24 ottobre 2022
Lasciar andare ciò che è tossico: il metodo del perdono

CNA Impresa Donna

Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa
Piemonte Nord
NOVARA - VERCELLI - VCO

MI CURO DI ME

Laboratori esperienziali per vivere e lavorare più felici

L'iniziativa è rivolta alle e ai titolari e soci di piccole imprese, imprese artigiane e del commercio, lavoratrici e lavoratori autonomi e loro collaboratrici e collaboratori, con precedenza alle imprese associate a CNA Piemonte Nord.

È possibile iscriversi a tutto il percorso o ai singoli incontri.

Costo di partecipazione: 25,00 euro per ogni incontro, pagamento anticipato tramite bonifico o contanti presso gli uffici CNA Piemonte Nord.

Gli incontri si terranno in presenza per consentire la massima interazione possibile. Per chi fosse impossibilitato è però possibile attivare la partecipazione on line.

Gli incontri verranno confermati al raggiungimento di almeno 10 partecipanti, numero massimo 15 partecipanti.

INFORMAZIONI E ADESIONI MARIA GRAZIA PEDRINI
tel. 0321 33388 - email: MPEDRINI@CGS-CNA.IT
ISCRIZIONI AL PRIMO INCONTRO ENTRO MERCOLEDÌ 23 MARZO 2022

CNA Impresa Donna

Confederazione Nazionale dell'Artigianato e della Piccola e Media Impresa
Piemonte Nord
NOVARA - VERCELLI - VCO

MI CURO DI ME - Laboratori esperienziali per vivere e lavorare più felici

SCHEDA DI ISCRIZIONE

Compilare in ogni sua parte e inviare a mpedrini@cgs-cna.it

NOME:					
COGNOME:					
IMPRESA:					
SEDE:					
TELEFONO:					
E MAIL:					
N. PERSONE ISCRITTE:					
INCONTRO 1	INCONTRO 2	INCONTRO 3	INCONTRO 4	INCONTRO 5	INCONTRO 6

(barrare gli incontri ai quali ci si vuole iscrivere)

Mi impegno a versare 25,00 euro a persona a CNA Piemonte Nord per il primo incontro a cui parteciperò e successivamente per ogni incontro prescelto.

DATA E FIRMA

Il sottoscritto/a presta il proprio consenso al trattamento, comunicazione e diffusione dei dati forniti nel presente modulo purché siano utilizzati da CNA Piemonte Nord esclusivamente per gli scopi dell'iniziativa e nel rispetto delle normative vigenti in materia di privacy e trattamento dei dati.

PER INFORMAZIONI MARIA GRAZIA PEDRINI - TEL. 0321 33388