



Niuko Innovation & Knowledge Srl

promuove un corso di formazione **gratuito per occupati**:

## Mindfulness experience for brain wellness - Ed. 3

Codice Progetto	Titolo	Termine delle Selezioni
1495-0001-1243-2021	L3 – Skills up: nuove sfide per talenti maturi	01 dicembre 2022

DGR n. 1243 del 14/09/2021 DI MANO IN MANO – Interventi di Age and Diversity Management per le persone e le organizzazioni

### Descrizione del Corso

Il percorso formativo si pone l'obiettivo di fornire una visione sintetica della Mindfulness e delle sue possibili applicazioni in diversi contesti lavorativi fornendo testimonianze ed evidenze scientifiche di come pratiche di consapevolezza possano incidere sull'ottimizzazione del rendimento/profitto del lavoratore, sul miglioramento della comunicazione interpersonale e sull'incremento del benessere. L'intento è quello di scoprire non una tecnica ma un modo di essere volto a facilitare l'acquisizione di una nuova modalità di relazionarsi alla propria esperienza interna, attraverso lo sviluppo di un rapporto nuovo e salutare con i pensieri catastrofici, le sensazioni fisiche e le emozioni, per riuscire a pianificare e mettere in atto comportamenti appropriati di risoluzioni dei problemi, acquisire un maggiore controllo dell'attenzione, una migliore regolazione emotiva e auto-consapevolezza, quindi una nuova modalità di gestione del distress psicologico

### Programma

Esercizi di Mindfulness formali ed informali per:

- entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- osservare, riconoscere e comprendere i propri automatismi
- accogliere ed affrontare le situazioni difficili causa di stress
- gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- coltivare un'attenzione e un'attitudine non giudicante
- prendersi cura di se stessi (self-care).

**Durata e periodo di svolgimento:** 16 ore –Dicembre 2022.

### Sedi di svolgimento delle attività

L'attività verrà condotta in sedi appropriate rispetto al contenuto dell'intervento ed individuate anche sulla base della provenienza degli iscritti. Gli ambienti in cui si svolgeranno le attività sono stati predisposti secondo le normative vigenti in materia di distanziamento sociale per la prevenzione della diffusione della pandemia Covid-19.

### Destinatari e requisiti di ammissione

L'intervento è rivolto a 6 destinatari:

- **lavoratori/lavoratrici occupati** che devono partecipare **fuori dal proprio orario di lavoro**
  - titolari d'impresa, coadiuvanti d'impresa, liberi professionisti, lavoratori autonomi operanti sul territorio regionale.
- Per la seconda categoria di destinatari la loro partecipazione è ammessa in percorsi dedicati a tematiche diverse rispetto al loro settore di appartenenza.

Nella selezione **sarà data priorità ai lavoratori over 54.**

**Non sono ammissibili come destinatari** coloro i quali abbiano un rapporto di lavoro con:

- soggetti riferibili ai settori della sanità e socio-assistenziale;
- organismi di formazione, accreditati o non;
- soggetti pubblici o privati quali Comuni, enti pubblici, associazioni economiche di interesse pubblico, associazioni datoriali e di categoria.



### **Finanziamento**

La partecipazione è completamente **gratuita** perché finanziata dal Fondo Sviluppo e Coesione in continuità con Programma Operativo Regionale Fondo Sociale Europeo 2014-2020 e si colloca nell'area tematica "9 - Lavoro e occupabilità" che mira a sostenere e sviluppare l'occupazione favorendo l'adattabilità ai cambiamenti nel mondo del lavoro.

### **Modalità di partecipazione**

Per partecipare alle selezioni le persone interessate in possesso dei requisiti di ammissione **entro le ore 10.00 del 01 dicembre 2022 dovranno:**

- compilare la domanda di pre adesione on line presente al link: <https://www.niuko.it/opportunita-di-finanziamento-avviate/dgr-n-1243-del-14-09-2021-L3-skills-up-nuove-sfide-per-talenti-maturi/>
- inviare via mail a [loredana.iurato@niuko.it](mailto:loredana.iurato@niuko.it) indicando nell'oggetto "Candidatura 1495-0001-1243-2021" – Intervento Mindfulness experience for brain wellness - Ed. 3 i seguenti documenti:
- autodichiarazione sullo stato occupazionale
- fotocopia fronte retro di un documento di identità e del codice fiscale.

### **Modalità di selezione**

L'ammissione avverrà limitatamente ai posti disponibili, in base ad una graduatoria determinata da un'apposita commissione il cui giudizio è insindacabile.

La commissione verificherà i parametri di ammissibilità e saranno considerati prioritari:

- ordine di arrivo delle domande
- la motivazione a partecipare al percorso
- garantire la frequenza al percorso.

I risultati delle selezioni verranno comunicati ai candidati tramite telefono o in via elettronica ai recapiti e mail da loro forniti.

Qualora non venga raggiunto il numero minimo di partecipanti, Niuko Innovation & Knowledge Srl si riserva di non attivare l'intervento.

Per informazioni: [loredana.iurato@niuko.it](mailto:loredana.iurato@niuko.it)

Per informazioni: Niuko Innovation & Knowledge Srl – Piazza Pontelandolfo, 27 - 36100 Vicenza (VI)  
Tel. 0444 1757700 - [www.niuko.it](http://www.niuko.it)