

## CORSO ONLINE DI CRESCITA PERSONALE E PROFESSIONALE “DIVENTA IL MEGLIO DI TE!” 8-15 APRILE 2026

Corso di formazione online della durata complessiva di 4 h. ca.  
**Modalità:** online sincrona con piattaforma zoom

QUOTA INDIVIDUALE DI PARTECIPAZIONE	Soci Ordinari e Beneficiari familiari*		Altri Beneficiari
	Importo <b>da inserire</b> nella scheda online (al lordo del contributo)	Importo che sarà <b>addebitato in C/C</b> (al netto del contributo)	Importo che sarà addebitato in C/C
da 30 a 40 partecipanti	€ 66,67	<b>€ 36,67</b>	€ 66,67
da 41 a 50 partecipanti	€ 48,78	<b>€ 24,39</b>	€ 48,78

\* L'importo **da indicare** nella scheda online di prenotazione è quello al lordo del contributo, indicato in tabella la riga «da 30 a 40 partecipanti». L'importo di partecipazione sarà addebitato direttamente sul conto corrente, al netto del contributo spettante. Una volta scaduto il termine di prenotazione e/o quando la pratica verrà confermata, non saranno ammesse sostituzioni e sarà trattenuta l'intera quota, anche in caso di mancata partecipazione.

**Penalità:** 100% in caso di rinuncia dopo la data di fine adesione prevista o in caso di conferma anticipata per esaurimento delle disponibilità.



### PROGRAMMA:

#### 1ª serata, Mercoledì 8 aprile 2026

Autostima e consapevolezza di sé

Obiettivo: Credere in se stessi, gestire l'ansia e valorizzarsi

- Eliminare le proprie convinzioni limitanti
- Vincere ansia e paura
- Accrescere l'autostima e credere in se stessi
- Migliorare la propria performance personale e professionale, ed essere più credibili

#### 2ª serata, Mercoledì 15 aprile 2026

Assertività e comunicazione

• Obiettivo: Imparare a comunicare efficacemente e ad essere assertivi

- I vari tipi di comunicazione
- Sviluppare l'assertività
- Trigger emotivi e reazioni difensive: come superarle per acquisire carisma
- Gestire le emozioni, rendendole alleate
- Affrontare i disaccordi senza scontrarsi
- Come diventare ottimi comunicatori

In prossimità di ogni singolo incontro verrà inviato il link di collegamento attraverso l'e-mail [mario@mariofurlan.com](mailto:mario@mariofurlan.com)

Docente: Mario Furlan.

Tutti gli incontri si svolgono su Zoom dalle 20,45 alle 22,45