

Seminario

Costruisci il tuo futuro professionale: salute, energia e benessere per lavorare al meglio

Periodo del corso	19 gennaio 2027, dalle 13.30 alle 17.00
Durata	4 Ore
Erogazione	In aula
Edizione	I Edizione
Livello	Avanzato
Termine iscrizioni	05/01/2027

Data ultimo aggiornamento: 28/08/2026

L'ingresso nel mondo del lavoro rappresenta una fase importante di **crescita personale e professionale**, caratterizzata da nuove responsabilità, ritmi e aspettative. Affrontare questo cambiamento richiede non solo competenze tecniche, ma anche la capacità di prendersi cura della propria **salute**, mantenere energia e sviluppare un **atteggiamento professionale consapevole**.

Questo corso offre ai giovani professionisti strumenti concreti per comprendere come le abitudini quotidiane influenzino **benessere, concentrazione, gestione dello stress e rendimento lavorativo**. Attraverso contenuti pratici ed esempi applicabili, i partecipanti acquisiranno strategie utili per affrontare le sfide quotidiane e costruire un equilibrio sostenibile.

Saranno approfonditi temi quali **sonno, alimentazione, uso consapevole dei media digitali, gestione dello stress e recupero delle energie**, insieme alle basi di un **atteggiamento professionale affidabile**: comunicazione efficace, richiesta di supporto, rispetto delle linee guida e definizione di obiettivi concreti.

L'obiettivo è accompagnare i giovani professionisti nella costruzione di solide basi per un percorso lavorativo **sano e sostenibile**.

Obiettivi del corso

- **Comprendere** l'impatto delle proprie abitudini quotidiane (sonno, alimentazione, uso dei media) sulla salute, sulla concentrazione e sul rendimento
- **Riconoscere** i principali meccanismi dello stress e le strategie utili per gestirlo nella vita quotidiana
- **Applicare** strumenti semplici per favorire il benessere personale, la gestione dell'energia e un migliore equilibrio nella quotidianità
- **Riconoscere** l'importanza dell'autostima e della richiesta di supporto come elementi fondamentali per affrontare il percorso formativo e professionale

Il corso si rivolge a

Tutti gli interessati

Tematiche trattate

Human skills

Costi

CHF 400 CHF 340 (Early Booking valido fino al 18/12/2026)

Programma

1. Le principali abitudini de giovani che influenzano il benessere e la performance lavorativa, con focus su sonno, alimentazione, gestione dello stress e uso consapevole dei media digitali
2. Alcuni strumenti pratici per mantenere energia, equilibrio e salute nella quotidianità professionale.

Interventi

DOCENTI:

Contatto

Maddalena Biondi

mbiondi@csvn.ch

091 961 65 10