

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016

*In questo fascicolo trovi le
proposte di
WorkingEasyTogether*

*Spero incontrino la tua
curiosità e rispondano
alle tue esigenze di
sviluppo!*

Orientamento

Comunicazione

**Ben-essere personale e
organizzativo**

parole chiave del 2016!

*proposte diversificate per singoli
individui, liberi professionisti,
imprese profit e no profit, Enti
ed Istituzioni*

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016

Orienta - mente

**Percorso di
orientamento
finalizzato alla
ricerca di lavoro
di 12 ore**

rivolto a chi è insoddisfatto del proprio lavoro e lo vuole cambiare; a chi lo sta cercando e non lo trova; a chi vuole ritrovare la direzione con un progetto professionale chiaro!

*Garantito un **colloquio in azienda** a fine percorso o **consulenza per lo start up** di impresa*

Costo : 280 € + iva a persona

Il percorso è personalizzato e si attiva con un minimo di 4 persone

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016

Comunica - mente

Hai un sito? Tieni un blog? Vuoi diffondere al meglio la tua attività, servizi, prodotti attraverso il web? Vuoi scrivere articoli e postare sui social contenuti sempre nuovi e interessanti?

rivolto a liberi professionisti, PMI, imprese sociali, Enti e associazioni

consulenza strategica e creativa per i tuoi obiettivi nella COMUNICAZIONE

Costo : 20 €/h + iva

La durata della consulenza viene definita in base alle esigenze del Cliente

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016



Percorso di
gestione dello
stress nelle
organizzazioni
di 16 ore

*"Stress significa che abbiamo commesso
adulterio rispetto al nostro matrimonio con
il tempo...e in ogni giornata di lavoro il
carattere che assume il nostro matrimonio
con le ore è essenziale per la felicità alla
quale aspiriamo (David Whyte, Crossing the
Unknown Sea)"*

*rivolto alle risorse umane di
aziende profit e no profit,
Istituzioni, Enti Locali,
servizi sociali e sanitari,
società sportive,...*

Costo: 960 € + iva a gruppo

*Il percorso di attiva per gruppi da 4 a 8
persone*

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016

Yoga - mente

Sessioni individuali
e di gruppo per
ritrovare il
ben-essere
interiore

*"Lo yoga non prende tempo,
ti restituisce il tempo"*

Costo:

- ✓ *20 €/h individuale*
- ✓ *50 €/h per gruppo di 4 persone*

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016



Yoga e Sport

Percorso yoga per migliorare le performances sportive

Lo yoga migliora la respirazione, la concentrazione, la flessibilità muscolare e articolare, il sistema immunitario, cardio circolatorio, la chiarezza mentale e la forza interiore.

rivolto a gruppi di atleti, arbitri, associazioni e società sportive di qualsiasi disciplina

Costo:

50 €/h a sessione di gruppo (da 4 a 8 persone)

La frequenza e la durata del percorso è definita in relazione alle caratteristiche ed esigenze della disciplina sportiva per una migliore integrazione

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016

Come posso migliorare il mio lavoro, la mia attività nel 2016?

.....

Quali obiettivi mi pongo? Sono realistici e sostenibili?

Quale motivazione, intenzione mi muove?

.....

Di cosa ho bisogno? Quali risorse posso attivare, dentro e fuori di me?

.....

Quali passi posso compiere? Da dove comincio?

.....

Non aspettare che le condizioni per iniziare siano perfette.

Iniziare rende le condizioni perfette. (A. Cohen)

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016

Ho il privilegio di collaborare con:

- ✓ ASD Gea
- ✓ Centro Movimento e Quietè www.centromovimentoequiete.com
- ✓ Centro Polisportivo di Chiavari www.centropolisportivo.it
- ✓ Centro Studi La Contrada www.centrostudilacontrada.com
- ✓ Fondazione Yoga Sestri Levante
- ✓ Istituto Europeo Psicologia Positiva, sede Chiavari – Genova www.iepp.es/it
- ✓ Massimo Gusmano psicologo, master in PNL, specializzazione in psicosociologia dell'organizzazione, analisi transazionale e counseling a mediazione corporea. Presidente associazione “Mindfulness Project” e docente della scuola “Mindfulness Counseling”
- ✓ Mattia Maggi orientatore senior
- ✓ Mobilbyte sas società di consulenza impegnata nella progettazione e realizzazione di soluzioni IT OPEN SOURCE orientate alla piccola e media impresa
- ✓ Pietro Thea master in Filosofia Orientale e Comparativa, insegna yoga dal 1995 e dal 2005 conduce ritiri e seminari di Meditazione di Consapevolezza (Mindfulness)

WORKING EASY TOGETHER

proposte 2016

WorkingEasyTogether è una realtà ideata da Elisabetta Beccaria, terapeuta della riabilitazione psichiatrica e psicosociale, esperta in **project management** e finanziamenti comunitari, **ideatrice** e **progettista** di progetti locali nazionali ed europei per lo **sviluppo del territorio** in cui **innovazione, comunicazione e solidarietà** si prendono per mano. **Ricercatrice** e **formatrice** in ambito pubblico, profit e no profit. Progetta **interventi per la prevenzione e gestione dello stress** nel mondo del **lavoro**, dello **sport**, nei sistemi **scolastico e formativo**, integrando anche l'approccio della Mindfulness e dello Yoga.

www.workingeasytogether.it

Contatti

+ 39 349 7372120

workingeasytogether@gmail.com

skype: workingeasy.together

facebook: WorkingEasyTogether

twitter: WorkingEasyTogether@WorkEasyTog