



Strumenti e tecniche a supporto di un buon colloquio di lavoro

Operazione Rif. PA 2019-13415/RER approvata con deliberazione di Giunta Regionale n. DGR 189/2020 del 16/03/2020 e cofinanziata con risorse del Fondo sociale europeo e della Regione Emilia-Romagna

Fornire competenze a supporto di un buon colloquio di lavoro anche attraverso l'utilizzo di tecniche per la gestione dell'ansia

CONTENUTI

Nella **prima sessione** verrà affrontato il tema dell'ansia, di come comprenderla e di come superarla: La differenza tra ansia, paura, fobia e panico; Che cosa è e non è l'ansia; Come ci ostacola; Rompere il ciclo comportamento/emozioni; Il Sistema di Risposta d'Ansia: 7 mosse per liberarsi dall'ansia; Le distorsioni cognitive La respirazione.

Nella **seconda sessione** verranno affrontate le tematiche della presentazione di sé e delle competenze connesse al parlare in pubblico: I contenuti e gli aspetti emotivi del colloquio di lavoro; La struttura del discorso: come iniziare l'intervento, gestirlo e concluderlo; Controllo della voce; Il linguaggio del corpo; Comunicazione orale: qualche strategia per presentare se stessi.

Nella **terza sessione** verranno invece simulati colloqui di lavoro.

REQUISITI

Il corso si rivolge a persone non occupate che non possiedono un diploma di scuola media superiore o professionale (livello ISCED 3) e/o che hanno superato i 50 anni di età, residenti o domiciliati in regione Emilia-Romagna in data antecedente l'iscrizione alle attività.

DURATA

12 ore

COSTO

La partecipazione al corso è gratuita in quanto il percorso è co-finanziato dal Fondo sociale europeo PO 2014-2020 Regione Emilia-Romagna.

PER INFORMAZIONI

Referente:

Danilo Brucchi

email:

danilo.brucchi@centoform.it

ATTESTAZIONE

Al termine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato di frequenza.