

CORSO GRATUITO

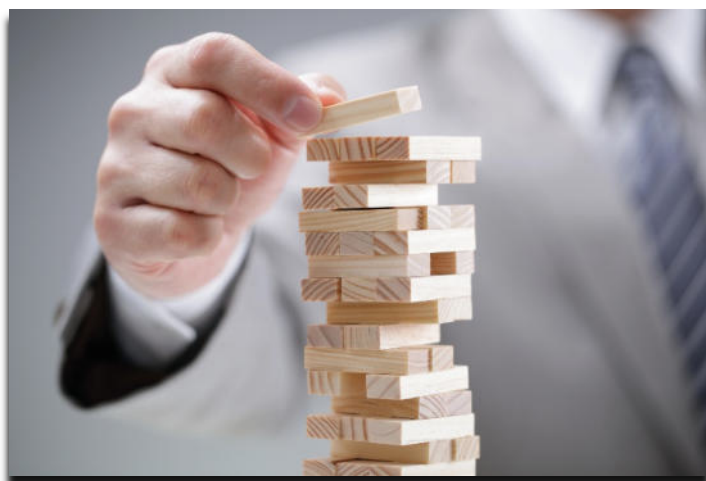
Rovigo – dal 28 ottobre al 25 novembre 2026

RIPARTIRE IN EQUILIBRIO ***Come conciliare lavoro e vita***

PRESENTAZIONE

Rientrare al lavoro dopo un periodo di pausa, di cambiamento o di transizione può rappresentare una sfida importante, ma anche un'occasione per ritrovare nuovi equilibri e ripartire con maggiore consapevolezza. È un momento in cui diventa importante fermarsi a riflettere sulle proprie modalità di gestione degli impegni e sulle risorse da attivare per affrontare il cambiamento.

L'intervento si configura come un percorso di coaching rivolto a chi desidera affrontare il rientro professionale con maggiore equilibrio e consapevolezza, acquisendo strumenti utili per gestire le richieste quotidiane e favorire una buona armonia tra dimensione personale e lavorativa.



Attraverso un approccio pratico e interattivo, i partecipanti saranno accompagnati a:

- riconoscere e gestire lo stress, sviluppando strategie utili per affrontare le pressioni quotidiane;
- organizzare il tempo e le priorità, individuando modalità più efficaci per gestire impegni e responsabilità;
- affrontare le difficoltà con maggiore efficacia, attraverso strategie di problem solving orientate alla ricerca di soluzioni concrete;
- coltivare un atteggiamento positivo e resiliente, valorizzando le proprie risorse per affrontare cambiamenti e imprevisti.

DOCENTI

Dott.ssa Paola D. Formaglio – La Dott.ssa Formaglio dal 2001 è libero professionista Psicologa, Psicoterapeuta e didatta di Psicoterapia, Pedagogista e Consulente familiare. È Mediatore familiare sistemico e didatta di Mediazione Familiare AIMS, membro della Commissione didattica nazionale AIMS, Direttore e didatta della Scuola di Mediazione familiare AIMS di Rovigo, nonché Direttore scientifico di Akoè.

Dott.ssa Silvia Pometto – libera professionista Psicologa, Psicoterapeuta e Mediatore familiare sistemico AIMS, membro dello staff scientifico di Akoè.

Dott.ssa Natalia Bertelli – libera professionista Traduttrice freelance dal 2009, per agenzie, clienti privati, agenzie e istituzioni – Diploma di Laurea in Traduzione e Interpretariato “Universidad de Jaén” - Università Ca' Foscari di Venezia, 110 e lode. Perfezionamento al “New York City College” – Università Ca' Foscari di Venezia Joint Master's Degree in Anglo-American English, 110 e lode.

DESTINATARI

Il Corso è aperto a **persone occupate**.

CORSO IN PRESENZA – SEDE DI SVOLGIMENTO – CALENDARIO E DOCENTI

ROVIGO – Sede Akoè – Via G. Mazzini, 46

N. 12 ore complessive, articolate in 5 incontri di mercoledì in orario 18:00 – 20:30

1°incontro: 28/10/26 dalle 18:30 alle 20:30	Dott.ssa Paola D. Formaglio
2°incontro: 04/11/26 dalle 18:00 alle 20:30	Dott.ssa Silvia Pometto
3°incontro: 11/11/26 dalle 18:00 alle 20:30	Dott.ssa Natalia Bertelli
4°incontro: 18/11/26 dalle 18:00 alle 20:30	Dott.ssa Silvia Pometto
5°incontro: 25/11/26 dalle 18:00 alle 20:30	Dott.ssa Paola D. Formaglio

INFORMAZIONI

Per info: tel. 340.3512899 (Mauro Crivellaro) - mail: info@akoe.it – apposito form nel sito www.akoe.it

CORSO A NUMERO CHIUSO

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Pre-iscrizione obbligatoria fino ad esaurimento posti, mediante invio mail a info@akoe.it o chiamando il n.340.3512899 per la verifica della capienza, preferibilmente **entro il 19/10/26**.

Possibilità di iscrizioni comunque fino al raggiungimento del limite dei posti disponibili.

Conferma d'iscrizione: entro 2 giorni dalla data di pre-iscrizione, mediante invio mail a info@akoe.it.

IMPORTANTE: il posto viene garantito solo a chi conferma l'iscrizione entro i termini previsti.

Verrà annullata la pre-iscrizione a chi si pre-iscrive al Corso e non conferma, secondo le modalità indicate.

REFERENTI

Resp. Scientifico: **Formaglio Paola Delfina** - cell. Segr. 345.9204079 – mail: paola.formaglio@akoe.it

Resp. Amm.vo e Organizzativo: **Crivellaro Mauro** - cell. 340.3512899 – mail: mauro.crivellaro@akoe.it