



Progetto ANSONNIA

come trasformare il benessere psicofisico in vantaggio competitivo

Negli ultimi anni le aziende hanno iniziato a mettere le persone al centro delle loro strategie aziendali. Mettere le persone al centro delle strategie di business è diventato un elemento fondamentale per rispondere a obiettivi strategici sempre più sfidanti e a necessità organizzative.

Le aziende oggi devono riuscire ad adattarsi ai continui cambiamenti del mercato, caratteristica essenziale per rafforzare la fiducia e il senso di appartenenza dei dipendenti. Promuovere la cultura del benessere in azienda è fondamentale per creare un ambiente di lavoro sano, produttivo e motivante.

Per promuovere programmi di benessere in ambito aziendale è altresì necessario ottenere il pieno supporto del Top Management. Un leader è colui che è anche modello di comportamento in grado di ispirare e di vedere oltre l'orizzonte del presente per anticipare un cambiamento.

Implementare la cultura del benessere è un processo continuo che richiede l'impegno di tutti.

COSA IMPARERAI?

ANSONNIA è uno strumento concreto per promuovere un cambiamento nelle persone che vivono difficoltà legate ai disturbi del sonno e alla gestione dell'ansia con ripercussioni sia in ambiente lavorativo che nella vita privata. Il corso offrirà:

- Strategie concrete per gestire ansia e migliorare il sonno
- Tecniche di rilassamento applicabili in contesti lavorativi
- Strumenti per creare un ambiente che promuove il benessere mentale

RISULTATI MISURABILI:

1. Maggiore produttività: personale più riposato è 26% più efficiente
2. Riduzione degli errori: il miglioramento del sonno abbatte il rischio di incidenti del 70%
3. Clima aziendale potenziato: meno conflitti, più collaborazione
4. Maggiore retention: i dipendenti apprezzano l'attenzione al loro benessere

A CHI È RIVOLTO?

Manager, imprenditori, professionisti e tutti i collaboratori che:

- Hanno difficoltà ad addormentarsi o a mantenere il sonno durante la notte
- Si svegliano troppo presto al mattino senza riuscire a riaddormentarsi
- Si sentono stanchi, irritati o poco concentrati a causa della carenza di sonno
- Vivono sensazioni di ansia legate alla mancanza di sonno

QUANDO E DOVE?

Il corso, della durata di **16** ore si svolgerà presso l'Associazione Artigiani a Trento, in Via Brennero 182, o in una sede limitrofa, nelle seguenti date e orari:

- ❖ mercoledì 15/10/2025 dalle 09:00 alle 13:00
- ❖ mercoledì 29/10/2025 dalle 09:00 alle 13:00
- ❖ mercoledì 19/11/2025 dalle 09:00 alle 13:00
- ❖ mercoledì 26/11/2025 dalle 09:00 alle 13:00

Ci si riserva il diritto di comunicare modifiche di data e/o di spostare le lezioni in base ad eventuali necessità o emergenze.

DOCENTI

GIUSEPPE DE FELICE – psicologo, psicoterapeuta, didatta ordinario della scuola di Psicoterapia CSTG Milano

ALESSANDRA SORRENTINO – dottoressa in Scienze Psicologiche, counselor ad indirizzo Gestaltico

REQUISITI DI ACCESSO

L'azienda deve essere **iscritta a Fondartigianato**: verifica con il tuo consulente paghe se nel cassetto previdenziale compare la **sigla FART**.

... e se non ho i requisiti?

Invia comunque la segnalazione di interesse. Faremo il possibile per accogliere anche la tua richiesta.

COSTO

Il **corso è gratuito** per i dipendenti e i titolari/soci/collaboratori familiari di aziende artigiane associate che aderiscono a Fondartigianato.

Per poter usufruire del finanziamento che rende il corso gratuito, è necessario **dedicare del tempo alla compilazione dei moduli** e i partecipanti devono **garantire il 70% di frequenza**.

RITIRO / MANCATA FREQUENZA

Il mancato raggiungimento delle ore di frequenza o il ritiro di un partecipante una volta firmata la dichiarazione di impegno comportano per EBAT un taglio di budget non recuperabile, che verrà addebitato all'azienda.

Effettuate l'iscrizione solo se siete certi di poter garantire la frequenza al corso.

POSTI DISPONIBILI

Il corso potrà essere confermato al raggiungimento del numero minimo di 8 partecipanti e fino ad un massimo di 15 partecipanti. Le iscrizioni saranno accolte in ordine cronologico.

ISCRIZIONE

LE ISCRIZIONI VANNO EFFETTUATE ENTRO E NON OLTRE IL **25 LUGLIO 2025!**

Invia la tua segnalazione di interesse per la partecipazione ai corsi [CLICCANDO QUI](#)