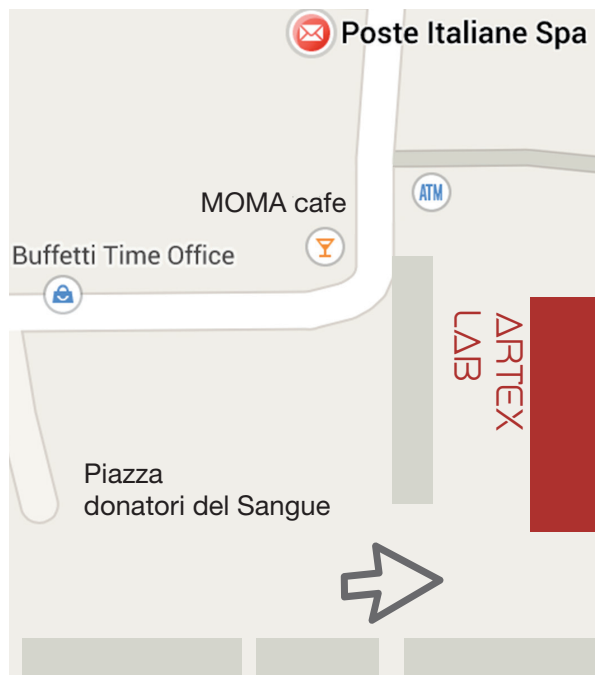


## COSTI

Costo **95€** + iva per sessione;  
**225€** + iva per tutti i **3 workshop**.  
Partecipanti a **numero chiuso**,  
per garantire un'**esperienza coinvolgente e personalizzata**.

## MODALITA' DI ISCRIZIONE

Per informazioni e iscrizioni,  
consultare il sito [www.valerieryder.com](http://www.valerieryder.com)  
oppure scrivere a [valerie@valerieryder.com](mailto:valerie@valerieryder.com).



Sede dei corsi

**ARTEX**

BRIANZA STARTUP LAB

Piazza Donatori del Sangue 13

20831 Seregno (MB)

Tel. +39.3664151051 - +39.3397373298

[www.artexlab.it](http://www.artexlab.it)

[info@artexlab.it](mailto:info@artexlab.it)



ARTEX  
LEARNING

in collaborazione con



presenta

**EMPOWERMENT  
AL FEMMINILE**

Una serie di workshop interattivi riservati alle donne

## Giovedì 23 aprile 2015

### Comunicazione assertiva e autorevole

Orario 14.30 - 18.30

L'assertività è la capacità di esprimere con chiarezza, efficacia e autorevolezza le proprie emozioni e opinioni mantenendo buone relazioni con gli altri.

La donna assertiva e autorevole si esprime in modo autentico, sa ascoltare e chiedere chiarimenti senza essere né passiva né aggressiva, rispettando se stessa e l'interlocutore.

Sviluppare uno stile di comunicazione assertiva e autorevole permette inoltre di riconoscere e affermare il proprio valore come persona, migliorare il proprio stile di comunicazione nei rapporti interpersonali sia in ambito professionale che personale, e aumentare il proprio livello di autostima.

Contenuti:

- Individuare il proprio stile di comunicazione predominante
- Usare un linguaggio non-verbale adeguato
- Esprimere con autenticità la propria "verità interiore" stimolando gli altri a fare altrettanto
- Evitare la trappola delle inferenze
- Dire di no con eleganza

## Giovedì 14 maggio 2015

### Personal branding e marketing di se stesse

Orario 14.30 - 18.30

Spesso risulta sfidante per le donne riconoscere il proprio brand personale e fare self-marketing – non viene spontaneamente né naturalmente. Invece, autopromuoversi in modo efficace ma senza ostentare, è una competenza professionale sempre più importante nel mondo così competitivo d'oggi.

Questo workshop, altamente esperienziale, permetterà alle partecipanti di individuare il proprio brand personale e acquisire sicurezza nel presentarsi e parlare di sé. Lo sviluppo e la pratica della propria presentazione personale si realizzerà in un contesto protetto e focalizzato al supporto.

Contenuti:

- Esplicitare le caratteristiche del personal brand e i propri obiettivi di autopromozione
- Creare la propria presentazione lampo ad alto impatto che enfatizzi i propri punti di forza
- Imparare a gestire sia gli aspetti verbali (cosa dire) che quelli non-verbale (come dirlo)
- Fare prove pratiche della propria presentazione e beneficiare di feedback costruttivo in tempo reale



## Giovedì 28 maggio 2015

### Efficacia personale, un potente alleato nella conciliazione lavoro-vita personale

Orario 14.30 - 18.30

Conciliare vita professionale e personale? Per tante donne la gestione del tempo è una corsa frenetica e senza tregua contro l'orologio. Come focalizzarsi efficacemente sulle attività a cui tieni veramente quando le esigenze e le distrazioni aumentano continuamente? Può sembrare un argomento banale, ma non lo è affatto.

Esiste un metodo collaudato, attraverso l'applicazione di uno strumento semplice e utilissimo, per gestire meglio il proprio tempo e conseguentemente guadagnare in efficacia personale e migliorare la qualità della vita.

Contenuti:

- Scoprire e comprendere il modello per eccellenza di gestione del tempo
- Aumentare la consapevolezza di come passi davvero il tuo tempo, individuando le attività spreca-tempo e succhia-energia, spesso mascherate come attività rilevanti
- Imparare e attuare strategie e astuzie per ottimizzare il tempo impiegato nel fare le attività professionali e personali che ti sono realmente importanti