

Catalogo corsi a pagamento 2025

The logo for 'Sviluppamente' features a large orange circle on the left. The word 'Sviluppamente' is written across the circle and to its right. 'Sviluppa' is in a grey sans-serif font, and 'mente' is in an orange sans-serif font matching the circle's color.

Sviluppamente

**Noi di Sviluppo riteniamo che la Formazione sia
il primo passo per abbattere le barriere.**

Chi siamo

- Dal 29/06/2018 Sviluppoamente è certificata qualità in base alla norma UNI EN ISO 9001:2015 nel settore EA37 – Formazione.
- Ente iscritto alla sez.A elenchi Forma.Temp
- Collabora sul territorio comasco con diversi enti e strutture di accoglienza: Fondazione Somaschi, Don Guanella, Parrocchia di Rebbio, Associazione Asylum, Coop Lotta Contro l'Emarginazione, Questa Generazione, Caritas, Como Accoglie, Symploké, Intesa Sociale, Biancospino, etc.



Catalogo corsi a pagamento 2025



Crediamo IN :

- **Creatività**
Perché ogni progetto che realizziamo sia davvero unico, capace di rispondere in modo innovativo ai bisogni reali di chi lo vive e lo costruisce con noi.
- **Personalizzazione**
Ogni percorso nasce su misura: valorizziamo le specificità di partner e partecipanti, creando soluzioni che rispettano identità, contesto e obiettivi.
- **Partnership autentica**
I traguardi dei nostri partner e dei nostri utenti sono anche i nostri. Lavoriamo insieme, con fiducia, per raggiungerli.
- **Learning by doing**
Crediamo nell'apprendimento attivo e trasformativo: esperienze concrete, emotivamente coinvolgenti, che rendono ogni persona protagonista consapevole del proprio cammino di crescita.

Catalogo corsi a pagamento 2025



Cosa facciamo:

Esperienze formative orientate al benessere e all'equilibrio personale

Laboratori sulle soft skill per comunicare, collaborare e ispirare

Percorsi di crescita per chi vive momenti di fragilità

Formazione dedicata a chi si prende cura: operatori del terzo settore



Catalogo corsi a pagamento 2025



Sviluppamente



Area Benessere Personale e Resilienza

- **1. Riscoprire Sé Stessi: Autostima e Fiducia**

Un percorso per rafforzare l'autostima, riconoscere le proprie risorse interiori e affrontare il cambiamento.

Durata: 12 ore | **Prezzo:** 160€

Online 3 giorni 14.00-18.00 7-14-21 ottobre 2025

- **2. Mindfulness e Gestione dello Stress**

Tecniche pratiche di mindfulness per gestire ansia, stress lavorativo e tensioni quotidiane.

Durata: 8 ore | **Prezzo:** 140€

Online 2 giorni 14.00-18.00 9-16 ottobre 2025

- **3. Intelligenza Emotiva sul Lavoro**

Allenare la capacità di riconoscere, gestire e comunicare le emozioni per migliorare i rapporti professionali e personali.

Durata: 8 ore | **Prezzo:** 120€

Online 2 giorni 14.00-18.00 17-24 ottobre 2025



Catalogo corsi a pagamento 2025

Sviluppamente

Area Crescita Professionale e Competenze Trasversali

- **4. Comunicare con Efficacia nei Momenti Difficili**

Strategie di comunicazione assertiva e gestione dei conflitti in contesti delicati o di stress.

Durata: 8 ore | **Prezzo:** 120€

Online 2 giorni 14.00-18.00 4-11 novembre 2025

- **5. Gestione del Tempo e delle Priorità per Ritrovare Equilibrio**

Tecniche di time management per migliorare la produttività senza rinunciare al benessere personale.

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

Online 1 giorno 14.00-18.00 7 novembre 2025

- **6. Coaching per la Resilienza Professionale**

Percorso di coaching individuale per sviluppare resilienza e progettare il proprio futuro lavorativo.

Percorso Personalizzato: 4 sessioni individuali | **Prezzo:** 200€

Online





Catalogo corsi a pagamento 2025

Area Salute Mentale e Benessere Psicologico

- **7. Prevenire il Burnout: Strategie di Autoprotezione**

Strumenti pratici per coltivare il proprio benessere e prevenire il burnout

Durata: 8 ore | **Prezzo:** 120€

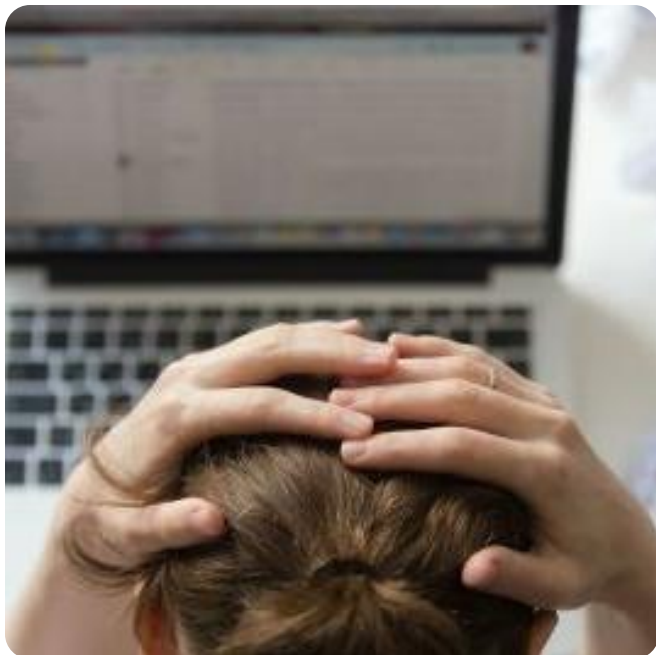
Online 2 giorni 14.00-18.00 6-13 novembre 2025

- **8. Shinrin Yoku e Burnout**

Un'esperienza di immersione nella foresta per ritrovare se stessi e prevenire il burnout

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

1 Giorno in presenza 10.00-14.00 novembre 2025



Catalogo corsi a pagamento 2025



Corpo e Mente in Armonia

- **9. Yoga e Movimento Consapevole**

Un laboratorio esperienziale che integra yoga dolce, respirazione e ascolto del corpo per ritrovare centratura e benessere.

Durata: 6 incontri (12 ore) | **Prezzo:** 140€

Online 6 giorni 18.00-20.00 6 mercoledì dal 7 gennaio 2026

- **10. Respirazione Consapevole per la Calma Interiore**

Tecniche di respirazione guidata per gestire ansia e tensioni emotive.

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

Online 1 giorno 14.00-18.00 20 novembre 2025

- **11. Meditazione Guidata e Visualizzazione Positiva**

Un percorso pratico per allenare la mente al rilassamento e al pensiero positivo attraverso la meditazione.

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

Online 1 giorno 14.00-18.00 14 novembre 2025

Sviluppamente





Catalogo corsi a pagamento 2025

Creatività e Benessere

- **12. Arteterapia: Esprimersi Attraverso l'Arte**

Un viaggio creativo per esplorare emozioni e risorse personali attraverso pittura, collage e tecniche espressive.

Durata: 8 ore | **Prezzo:** 120€

Online 2 giorni 14.00-18.00 20 novembre 2025

- **13. Musicoterapia e Benessere Sonoro**

Un'esperienza sonora e musicale per riequilibrare le energie e favorire rilassamento e serenità.

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

Online 1 Giorno 14.00-18.00 27 novembre 2025



Catalogo corsi a pagamento 2025

Sviluppamente



Natura e Ricarica Emotiva

- **14. Forest Bathing: Benessere nella Natura**

Un'esperienza guidata di immersione nei boschi per rigenerare corpo e mente attraverso il contatto con la natura.

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

1 Giorno 10.00-14.00 19 febbraio 2026 in presenza

- **15 Mindfulness in Natura**

Percorso di mindfulness all'aperto per sviluppare la presenza e l'attenzione nel qui e ora.

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

1 giorno 10.00-14.00 12 Marzo 2026 in presenza

- **16 Yoga in Natura**

Percorso di Yoga all'aperto per sviluppare la consapevolezza

Durata: 4 ore | **Prezzo:** 100€

1 giorno 10.00-14.00 5 Marzo 2026 in presenza



Catalogo corsi a pagamento 2025



Benessere in Cucina

- **22. Organizza il tuo menù settimanale**

Per imparare una metodologia nella preparazione di un menù settimanale, offrendo spunti per la realizzazione di ricette facili ma sfiziose che possano coniugare il gusto del mangiare sano ai ritmi frenetici della vita quotidiana.

- Durata: 4 ore Prezzo: 100€

1 giorno 14.00-18.00 5 Dicembre 2025



Catalogo corsi a pagamento 2025



Culture diverse

- **23. Mediatore culturale**

Per capire il ruolo di mediatore culturale e quali sono i suoi compiti in contesti multiculturali.

- Durata: 24 ore Prezzo: 200€
online 12 giorni 18.00-20.00 ogni martedì dal 28 ottobre



Catalogo corsi a pagamento 2025

**“Rare sono le persone che usano la mente,
poche coloro che usano il cuore,
e uniche coloro che usano entrambi.”**



SVILUPPAMENTE

www.sviluppamente.org

Piazza Giovanni Paolo II, n°8, 22100 Como

continanza@sviluppamente.org

Laura Continanza

ensabella@sviluppamente.org

Angela Ensabella