

DIA	LO
GA	RE

Formazione  
Incontri culturali  
Orientamento  
Consulenza



# DIALOGARE-LAVORO

Settembre - dicembre 2018

DIA	LO
GA	RE

Formazione  
Incontri culturali  
Orientamento  
Consulenza

**EDUQUA**  
SCEF 014

Dialogare-Lavoro

## Incontri formativi

Per stare meglio nel modo del lavoro

## Per trovare lavoro, comincio da me!

### Sei in cerca di lavoro? Prospetti un cambiamento d'impiego?

Tre incontri per preparare la tua candidatura.

**Massagno**, via Foletti 23, aula Dialogare.

#### ● Sabato 22 settembre 2018 ore 14.00–17.00

Il **curriculum vitae**: come presentare la mia persona, le mie qualifiche, le mie esperienze e competenze professionali.

Formatrice: **Annamaria Dadò**, formatrice per adulti e consulente Sportello donna.

#### ● Sabato 29 settembre 2018 ore 14.00–17.00

La **lettera di candidatura**: come redigerla in modo incisivo ed efficace. Il **dossier di candidatura**: contenuti, forma e allegati.

Formatrice: **Annamaria Dadò**, formatrice per adulti e consulente Sportello donna.

#### ● Sabato 6 ottobre 2018 ore 14.00–17.00

Il **colloquio di lavoro**: come mi preparo, il look e il comportamento, le gaffe da non fare, le domande alle quali ho l'obbligo di rispondere oppure il diritto di non rispondere.

Formatore: **Domenico Basile**, esperto in ambito Risorse Umane, formazione e sviluppo dell'organizzazione e del personale.

### Quota di partecipazione

(inclusi documentazione e attestato di frequenza):

corso completo: CHF 120.-

singolo incontro: CHF 40.-

### Iscrizione entro lunedì 17.09.2018

[www.dialogare.ch](http://www.dialogare.ch)

[segretariato@dialogare.ch](mailto:segretariato@dialogare.ch)

tel. 091 967 61 51

*Con il sostegno della Repubblica e Cantone Ticino -  
Divisione della formazione professionale (DECS-DFP)  
e del Fondo cantonale per la formazione professionale.*



### Consutorio Sportello donna

Colloqui individuali di orientamento e reinserimento professionale.  
Consulenza per conciliare lavoro e famiglia.

Appuntamenti: tel. 091 967 61 51  
[sportellodonna@dialogare.ch](mailto:sportellodonna@dialogare.ch)

DIA	LO
GA	RE

Formazione  
Incontri culturali  
Orientamento  
Consulenza

EDUQUA  
SCEF 014

Dialogare-Lavoro

## Incontri formativi

Per stare meglio nel modo del lavoro

## Il rapporto di lavoro: diritti e doveri

**Orientarsi fra norme e contratti, rapporti di lavoro tradizionali e nuove forme flessibili.**

Due incontri per vivere consapevolmente la propria situazione occupazionale. In collaborazione con il consultorio giuridico Donna-Lavoro.

Massagno, via Foletti 23, aula Dialogare.

● **Sabato 13 ottobre 2018**  
ore 9.15–12.15

Il **contratto di lavoro** scritto. A che cosa prestare attenzione prima di firmarlo. I diritti e i doveri più importanti. La disdetta o il licenziamento, come e quando non sono legali.

Formatrici: **avv. Nora Jardini** e **avv. Micaela Antonini Luvini**.

● **Sabato 20 ottobre 2018**  
ore 9.15–12.15

Il **conteggio salariale**. Le assicurazioni sociali. Perché lavorare al nero non conviene. La **privacy** sul posto di lavoro.

Formatrici: **avv. Nora Jardini** e **avv. Micaela Antonini Luvini**.

## Quota di partecipazione

(inclusi documentazione e attestato di frequenza):

corso completo: CHF 80.-

singolo incontro: CHF 40.-

## Iscrizione entro lunedì 8.10.2018

www.dialogare.ch  
segretariato@dialogare.ch  
tel. 091 967 61 51

Con il sostegno della Repubblica e Cantone Ticino -  
Divisione della formazione professionale (DECS-DFP)  
e del Fondo cantonale per la formazione professionale.



**Consultorio Sportello donna**

Colloqui individuali di orientamento e reinserimento professionale.  
Consulenza per conciliare lavoro e famiglia.

Appuntamenti: tel. 091 967 61 51  
sportellodonna@dialogare.ch

In collaborazione con



**FAFTPlus**  
Federazione Associazioni  
Femminili Ticino Plus

DIA	LO
GA	RE

Formazione  
Incontri culturali  
Orientamento  
Consulenza

**EDUQUA**  
SCEF 014

Dialogare-Lavoro

## Incontri formativi

Per stare meglio nel modo del lavoro

## Se il lavoro ti fa stare male...

### Hai un impiego che ti causa preoccupazione, insoddisfazione, malessere?

Quattro incontri orientati a conoscere e prevenire i rischi psico-sociali legati all'ambiente di lavoro e ad attivare le risorse personali per affrontare le difficoltà.

Massagno, via Foletti 23, aula Dialogare.

#### ● Sabato 10 novembre 2018

ore 14.00-17.00

**Conflitti e mobbing.** Definizione, cause, conseguenze. Le misure di prevenzione. A chi chiedere aiuto.

Formatrice: **Liala Cattaneo**, Laboratorio di psicopatologia del lavoro.

#### ● Sabato 17 novembre 2018

ore 14.00-17.00

**Stress e burnout.** Cause, sintomi, conseguenze e misure di prevenzione. Trovare un equilibrio fra lavoro e vita privata. Dove trovare sostegno.

Formatrice: **Liala Cattaneo**, Laboratorio di psicopatologia del lavoro.

#### ● Sabato 24 novembre 2018

ore 14.00-17.00

**Conoscere le proprie risorse nelle difficoltà.**

Temi di perdere l'impiego? Sei senza lavoro? Il lavoro ti ha fatto ammalare? Ti hanno imposto un pensionamento anticipato? Ce la puoi fare!

Formatore: **Alfredo Bodeo**, psicologo.

#### ● Sabato 1° dicembre 2018

ore 14.00-17.00

**Resilienza: la forza d'animo nelle avversità.**

La capacità di non piegarsi alle avversità, la forza di ripartire in modo positivo.

Formatore: **Alfredo Bodeo**, psicologo.

### Quota di partecipazione

(inclusi documentazione e attestato di frequenza):

corso completo: CHF 160.-

singolo incontro: CHF 40.-

### Iscrizione entro lunedì 29.10.2018

[www.dialogare.ch](http://www.dialogare.ch)

[segretariato@dialogare.ch](mailto:segretariato@dialogare.ch)

tel. 091 967 61 51

Con il sostegno della Repubblica e Cantone Ticino -  
Divisione della formazione professionale (DECS-DFP)  
e del Fondo cantonale per la formazione professionale.



**Consutorio Sportello donna**

Colloqui individuali di orientamento e reinserimento professionale.  
Consulenza per conciliare lavoro e famiglia.

Appuntamenti: tel. 091 967 61 51  
[sportelodonna@dialogare.ch](mailto:sportelodonna@dialogare.ch)