



SMART
REVOLUTION

PROGETTO SMART US

www.smartrevolution.net

PROGETTO SMART US

Lo scopo del progetto “SMART US” è ottimizzare la prestazione lavorativa, studentesca, professionale e imprenditoriale, agendo su quattro elementi fondamentali:

- Accrescere la **consapevolezza e la conoscenza di noi stessi**
- Aumentare la **qualità delle risposte sotto stress, sia quello acuto che quello di base**
- Stabilizzare la **motivazione su livelli alti e sostenibili**
- Coltivare una **stabile resilienza**, nelle emergenze o nella quotidianità

L'idea progettuale nasce dalla rinnovata evidenza che possiamo diventare la miglior versione di noi stessi solo quando siamo in grado di *rimanere lucidi, consapevoli dei mezzi a nostra disposizione (compresi quelli di comunicazione), concentrati su ciò che possiamo controllare, capaci di assorbire gli urti provenienti dall'esterno.*

Il corso, della durata di 5 incontri, si svolge in modalità e-learning.

1. Stress e resilienza (ACCESSO GRATUITO) - 19/06/20 ore 18.00

Come aumentare la qualità delle risposte sotto stress e coltivare una stabile resilienza

2. Accettazione e mindfulness - 25/06/20 ore 18.00

Accettare ciò che non possiamo controllare non è solo una scelta efficiente, ma anche l'unica che ci permetta di rimanere lucidi e capaci di garantire il nostro benessere

3. Comunicazione efficace e “ZOOM fatigue” - 02/07/20 ore 18.00

I mezzi di comunicazione non sono tutti uguali: conoscerne le caratteristiche più profonde ci permette di utilizzarli al meglio e di prevenire conseguenze inattese

4. Motivazione e “deep learning” - 09/07/20 ore 18.00

Crescere e imparare sono percorsi quotidiani per i quali servono motivazioni di alta qualità e alta intensità: come coltivarle?

5. Gestire le crisi personali e di comunità - 16/07/20 ore 18.00

Le crisi sono opportunità se ne riconosciamo i segnali, interveniamo in modo tempestivo e sappiamo come ricondurle ad una nuova normalità.

COSTO TOTALE: 79 euro IVA Inclusa



CHI SIAMO

Smart Revolution Srl è una società di servizi innovativi fondata da 3 giovani professionisti specializzati in Formazione, Progettazione Europea e Finanza Agevolata. I valori su cui si fonda la società sono **la trasparenza, la competenza e la continua innovazione** per offrire servizi sempre all'avanguardia.

L'elevata flessibilità e un approccio smart sono i nostri punti di forza per soddisfare le esigenze di ogni tipologia di cliente pubblico o privato.



Stefano Nicoletti,

Docente di SMART US, è formatore e divulgatore sui temi dell'imprenditorialità, dello sviluppo personale e delle competenze relazionali. Lavora da più di 15 anni in aziende nazionali ed internazionali, collabora con testate giornalistiche, università e società sportive e ha pubblicato il libro "Guida alla prestazione ottimale nello sport".



Rossella Altamura,

Amministratore e Responsabile Formazione per Smart Revolution, è **specializzata in attività formative prevalentemente nel settore della sicurezza per il personale civile** impiegato in paesi ad alto rischio e ha organizzato, lavorando per la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, corsi per il personale di Nazioni Unite, Unione Europea, Ministeri, ONG e società private, specialmente corsi Hostile Environment Awareness Training (HEAT).



Giacomo Altamura,

Amministratore e Responsabile Servizi alle Imprese per Smart Revolution, è **specializzato in finanza agevolata in riferimento a diverse tipologie di agevolazioni alle imprese**, a livello nazionale, regionale e provinciale, in particolare su Credito di Imposta Ricerca e Sviluppo, Bandi MISE, Bandi Regione Toscana, Bandi CCIAA MS, e si occupa anche dell'attivazione di percorsi formativi tramite Fondi Interprofessionali, specialmente in ambito di sicurezza sul lavoro.



Enrica Pautasso,

Amministratore e Responsabile Progettazione Europea per Smart Revolution, **svolge attività di consulenza su pianificazione, gestione e valutazione di progetti europei** per vari enti pubblici e privati, in Italia e all'estero. Enrica collabora da anni con un'azienda e agenzia di formazione tedesca e con la Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, presentando e gestendo progetti europei sulla formazione e sulla sicurezza.



info@smartrevolution.net

Via Massa Avenza 38B - 54100 Massa (MS)

www.smartrevolution.net