

*Dopo il successo dello scorso anno ritorna l'aperitivo alle Serre nel suggestivo contesto dei Giardini Margherita. In questo incontro capiremo come calmare la mente, contenere l'ansia e la collera nelle situazioni sfidanti che si pongono nel contesto lavorativo al fine di risolvere i conflitti e fronteggiare le emergenze*



## Mindfulness

# Alla conquista di sé stessi per affrontare situazioni sfidanti

Riflessioni con

**Elena Benvenuti**, Psicologa, Psicoterapeuta, esperta di empowerment

**Anna Piacentini**, Emotional & Mindfulness Certified Trainer



### Elena Benvenuti

Psicologa clinica, psicoterapeuta con formazione in psicoanalisi Jungiana a indirizzo psicosomatico ed ecobiopsicologico, giornalista e autrice, esperta di empowerment, filosofie orientali e meditazione. Allieva diretta del Maestro Choa Kok Sui. Caporedattore del Magazine Energie, autrice del libro "Migliora la tua vita con la Meditazione"



### Anna Piacentini

CEO, fondatore e trainer per People 3.0  
Senior trainer in assessment and project design, S.F.E.R.A. ,  
intelligenza emotiva , leadership, mindfulness, teambuilding.  
Membro della Cooperation Women Manager's National Commission  
Presidente della Cooperation Women Manager's Regional Commission

**28 Giugno 2018 a Bologna**  
**Ore 18:30**

### **AperiBO: gli aperitivi di Project Management a Bologna**

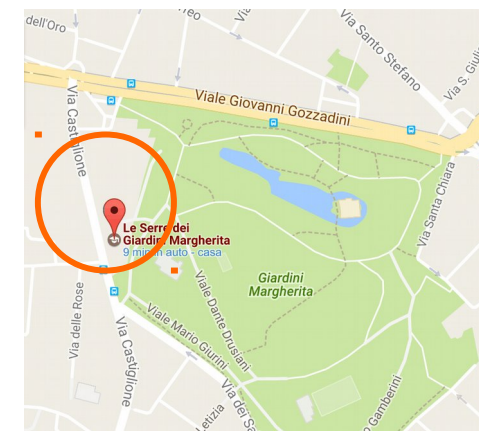
Il desiderio del Branch Emilia Romagna è quello di offrire con gli AperiBO un punto di incontro locale ai praticanti del project management, **dove poter discutere e confrontarsi su temi del lavoro quotidiano, condividere esperienze** ed anche, perché no, incontrare un gruppo di amici, abbinando a questo piacere quello del palato.

Si tratta inoltre dell'**occasione** per estendere ad altri professionisti, agli studenti ed a chi si avvicina alla disciplina del PM per la prima volta un'**opportunità di incontro e scambio professionale**.

**Come raggiungere  
la sede  
dell'evento:**

**Le Serre dei Giardini**

**Via Castiglione, 134  
Bologna**



## Agenda dell'evento:

### **18:30-18:45**

Registrazione partecipanti e presentazione  
**Volontari** del Branch Emilia Romagna

### **18:45-19:30**

#### ***La mente quieta. Vivere la mindfulness***

**Elena Benvenuti**, Psicologa, Psicoterapeuta, esperta in empowerment  
Question Time

### **19:30-20:15**

#### ***Power Performance: conoscersi ed allenarsi con la mindfulness per ottenere performance ottimali***

**Anna Piacentini**, Emotional & Mindfulness Certified Trainer  
Question Time

### **20:15-20:30**

Conclusione dei lavori  
**Volontari** del Branch Emilia Romagna

### **20:30-22:00**

Aperitivo e networking

*Tema: Mindfulness & People Management*  
*Classificazione Contenuti: Freshman*



## **Per le iscrizioni:**

E' necessario compilare l'apposita scheda di iscrizione sul sito del PMI-NIC all'indirizzo <http://www.pmi-nic.org/eventi/prossimi-eventi/>.

La partecipazione all'evento dà diritto all'acquisizione di **1,5 PDU (LDS) per tutte le certificazioni.**

Per la partecipazione all'evento è richiesto un **contributo per l'aperitivo di 19€ per i soci PMI-NIC e di 24€ per i non soci** e per tutti gli altri ospiti.

Per motivi organizzativi è gradita l'**iscrizione entro il 27 Giugno 2018.**

Il **PMI®-Northern Italy Chapter** (PMI®-NIC) è il punto di riferimento per tutti gli interessati alle tematiche del project management dell'Italia centro-settentrionale. Conta Project Manager provenienti da tutte le aree applicative, dei quali oltre la metà certificati PMP® (Project Management Professional).

Il Chapter fa parte del Project Management Institute (PMI®), la più importante associazione professionale per il project management, fondata nel 1969 negli Stati Uniti e che vanta certificati PMP® in più di 204 Nazioni.

Il Chapter si pone come obiettivo:

- ✓ contribuire alla crescita professionale nel project management, attraverso programmi ed iniziative basati sulle necessità locali
- ✓ realizzare attività di ricerca e seminari tematici che rafforzino le competenze professionali dei project manager e contribuiscano ai programmi di certificazione del PMI
- ✓ promuovere la professione, i principi e le tecniche di project management presso aziende, università ed altre associazioni professionali.

Il Chapter vuole essere il "luogo" di incontro, di crescita e di scambio di esperienze per i propri soci, i veri protagonisti del project management in Italia.

Il **Branch Emilia Romagna (BERO)** si propone 4 obiettivi principali:

- ✓ collaborare con le aziende e scuole del territorio
- ✓ approfondire temi selezionati dai soci e volontari
- ✓ condividere argomenti legati alla professione, e anche di momenti conviviali
- ✓ supportare la creazione di "business di successo"

## **EVENTO ORGANIZZATO DAI VOLONTARI:**



Elisa Stagni



Luca Orlandi



Susanna Scarciglia

## **CONTATTI:**



Claudia Miani  
Director BERO  
Cell. +39.393.4535502



Francesca Emiliani  
Deputy Director BERO  
Cell. +39. 320. 0115739