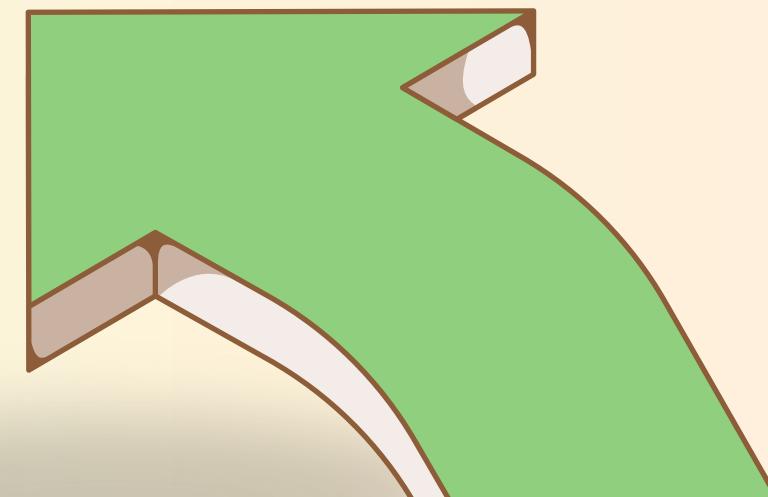




PERCORSO FORMATIVO 2026

DALL'EQUILIBRIO PERSONALE ALL'EFFICACIA PROFESSIONALE

Dal benessere alla produttività:
un approccio integrato



3 febbraio 2026 ore 14.30-17.00

PARLARE IN PUBBLICO

Martina Lasagna - Carlo Brozzo

Toastmasters International

Per il CPO Michela Benna e Chiara Vurruso

PARLARE IN PUBBLICO CON SICUREZZA

Imparare a gestire emozioni e tensione,
trasformandole in energia positiva che sostiene la tua
presenza.

Costruire interventi chiari e coinvolgenti, capaci di
guidare il pubblico dall'inizio alla fine.

LE BASI DEL PARLARE IN PUBBLICO EFFICACE

Scoprire come contenuto, corpo e voce lavorano
insieme per rendere il tuo messaggio più potente.
Sperimentare esercizi pratici e momenti di confronto
per migliorare passo dopo passo la tua performance.



11 febbraio 2026 ore 14.30-17.00

LEADERSHIP COACHING

Dott.ssa Valentina Mazza - Odcec Genova e
Coach certificata FAC

Per l'UGDCEC Vincenzo Mosci - Presidente
UGDCEC di Genova

Per il CPO Eleonora Marsano - Presidente CPO
ODCEC di Genova

EQUILIBRIO E RUOTA DELLA VITA

Analisi delle aree personali e professionali per
costruire un benessere integrato

STRUMENTI PER RICONOSCERE LO STRESS

Indicatori pratici e metodi di autovalutazione per
prevenire il sovraccarico

TECNICHE DI GESTIONE DI STRESS E ANSIA

Strategie applicative per trasformare tensione e
preoccupazione in energia positiva

CREARE LA PROPRIA ROUTINE DI BENESSERE

Dalla teoria alla pratica: progettare abitudini
quotidiane sostenibili ed efficaci

02



17 febbraio 2026 ore 14.30-17.00

ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE,

VITA MIGLIORE

Dott.ssa Francesca Menduni

Biologa Nutrizionista Partner Bayer

Per il CPO Eleonora Marsano -Presidente CPO
ODCEC di Genova- ed Elena Briata - Vice
Presidente CPO ODCEC di Genova e
Rappresentante Liguria CNPO

ALIMENTAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS

L'assunzione di zuccheri semplici può aumentare irritabilità e stress, mentre proteine e grassi buoni favoriscono stabilità emotiva. Caffeina e picchi glicemici incidono su ansia e concentrazione. Anche una lieve disidratazione riduce attenzione e memoria.

NUTRIZIONE E PERFORMANCE COGNITIVA

Omega-3, vitamine del gruppo B, antiossidanti e ferro sostengono memoria, attenzione e capacità decisionale. Una buona organizzazione dei pasti aiuta a mantenere lucidità mentale, supportata da snack sani e veloci ("brain food")



03

MODALITA' DI ISCRIZIONE IN AULA

Per le **iscrizioni in aula** è **obbligatoria** la prenotazione sul sito: www.odcecge.it

MODALITA' DI ISCRIZIONE IN PIATTAFORMA CONCERTO

L'iscrizione per i commercialisti iscritti ODCEC Genova:

dovrà essere effettuata accedendo direttamente dal sito dell'Ordine di Genova attraverso il **Catalogo corsi e-learning**.

L'iscrizione per i commercialisti **non iscritti all'ODCEC Genova:**

Iscrizione (si consiglia di effettuare l'iscrizione nei giorni precedenti alla data di svolgimento dell'evento)

- Collegarsi a www.concerto.it
- Effettuare l'accesso cliccando sugli appositi pulsanti posti in alto a destra
- Dal menu "Streaming CONCERTO" selezionare la voce "Eventi iscritti"
- Cliccare sull'evento di proprio interesse e procedere all'iscrizione
- L'evento verrà aggiunto al proprio account nella sezione "I miei eventi streaming"

Il giorno dell'evento (a partire da 30 minuti prima dell'inizio)

- Accedere a www.concerto.it
- Effettuare l'accesso cliccando sugli appositi pulsanti posti in alto a destra
- Cliccare sul menu "Il mio account" (in alto a destra)
- Selezionare la voce "I miei eventi streaming"
- Cliccare sul titolo dell'evento per avviare la partecipazione

Per supporto tecnico: <https://www.concerto.it/contattaci>