

## Partners

**ALBERTA BARBAGLI** è Web Social Coach, Consulente di Comunicazione, Communication & Web Marketing Project Manager Docente, Imprenditrice e Fondatrice del progetto di educazione alla comunicazione "Telling U" attraverso il quale allena persone, professionisti e aziende a comunicare la propria essenza online e offline, grazie allo sviluppo di consulenze strategiche, percorsi formativi personalizzati, progetti di marketing, il percorso esclusivo di Branding e di Personal Branding "Telling U Process".

**STEFANIA FONTANELLI** è Terapista della Riabilitazione e Counsellor, Dirigente di Comunità dal 1987, Terapista della Riabilitazione dal 1993, ha lavorato presso centri di fisioterapia convenzionati e presso il Poliambulatorio privato Centro Integrale, dal 2011 esercita in libera professione presso un suo studio privato; dal 2012 docente presso la scuola Centro Studi Benessere di Bologna per Operatori Olistici del Benessere; ha una formazione in rieducazione posturale secondo la metodica Meziere, in cranio-sacrale, manipolazione della fascia, tecniche di corpo e coscienza e tecniche energetiche. Ha continuato la sua formazione professionale nell'ambito di corsi su tecniche psico corporee, ecobiopsicologia, psicosomatica, foto terapia e su abilità di counseling; dal 2014 è Flower Therapist.

**LARA ZUCCHINI** è Psicologa e Coach per il Benessere, con orientamento alla Psicologia Positiva. È consulente per PMI e multinazionali sul territorio italiano, dove forma collaboratori, manager e top manager e dove è ospite come speaker. A settembre 2022 esce il suo primo libro "Il coraggio di far fiorire le tue risorse". È docente presso l'Università degli Studi di Bergamo e l'Università degli Studi di Verona dove insegna Change Management ed Empowerment Organizzativo.

CUBO è il museo d'impresa del Gruppo Unipol realizzato per condividere esperienze con il linguaggio della cultura. Promuove i valori del Gruppo Unipol attraverso mostre, eventi e laboratori sui temi di attualità, di innovazione, di arte e di memoria.

### Info

I laboratori si svolgono **online** sulla piattaforma streaming di CUBO. La partecipazione è gratuita con iscrizione obbligatoria su [cubounipol.it](http://cubounipol.it)



Questa icona indica che la prenotazione è obbligatoria sul sito [cubounipol.it](http://cubounipol.it)



Questa icona indica che l'evento sarà in streaming

Per essere sempre informato, visita il sito [cubounipol.it](http://cubounipol.it) e iscriviti alla newsletter mensile.

Seguici su Facebook, Instagram, YouTube, Spreaker, Spotify e scarica l'app di CUBO.

In collaborazione con



Comune di Bologna

I nostri luoghi



CUBO in **Porta Europa**  
Piazza Vieira de Mello, 3 e 5 - Bologna



CUBO in **Torre Unipol**  
Via Larga, 8 - Bologna

[www.cubounipol.it](http://www.cubounipol.it) Tel. 051.507.6060



CUBO  
Condividere Cultura

Unipol  
GRUPPO

# Intensive learning

## Corsi estivi online per adulti



PROGRAMMA  
GIUGNO • LUGLIO 2024



CUBO  
Condividere Cultura



## COMUNICARE SU IG, STRATEGIE E AI RACCONTARSI E PROPORSI SU INSTAGRAM

Da lunedì 24 a giovedì 27 giugno 2024 dalle 17.30 alle 19.30

Instagram, molto più di altri social network, è diventato il regno dell'immediatezza e della comunicazione istantanea. In questo corso conosciamo i meccanismi e i segreti del suo utilizzo che lo rendono uno strumento pratico e creativo, utile per potersi raccontare e proporsi online al meglio. Una parte del corso viene dedicata all'IA e a ChatGPT intesi come supporti per creare una strategia e un contenuto per attrarre attenzione e contatti.

con Alberta Barbagli



## PSICOLOGIA POSITIVA POTENZIAMENTO DI RISORSE E QUALITÀ

Da lunedì 1 a giovedì 4 luglio 2024 dalle 17.30 alle 19.30

La psicologia positiva permette di mettere in luce risorse, potenzialità e punti di forza, con lo scopo di favorire un funzionamento ottimale per avere le capacità di gestire in via preventiva stress, difficoltà e sfide. In questo corso ci si focalizza su come riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà, alzando il benessere psicologico (Self-Empowerment), sviluppando una maggior soddisfazione vita-lavoro (Work-life balance), imparando strategie utili per la quotidianità.

con Lara Zucchini



## NON SOLO BACH... LE ESSENZE COMBinate DEI FIORI AUSTRALIANI

Da lunedì 8 a giovedì 11 luglio 2024 dalle 17.30 alle 19.30

Gli incontri sono proposti come un percorso di autoconoscenza e consapevolezza finalizzati alla ricerca del benessere, in quanto le Essenze Floreali Australiane sono potenti catalizzatori nel donare chiarezza alla mente, sviluppare le capacità intuitive e alleggerire dai pensieri negativi. Il primo incontro è dedicato alla conoscenza dei Fiori Australiani: utilizzo e influenza sulla struttura fisica e sul benessere psico-fisico. Il secondo incontro si concentra sulla conoscenza specifica dei composti utili per fronteggiare le situazioni di emergenza e altamente stressogene. Durante il terzo incontro si approfondisce la conoscenza specifica dei composti utili per far emergere gli effetti positivi dell'autostima e della fiducia in sé stessi. Ci dedichiamo, durante il quarto incontro, alla conoscenza specifica dei composti utili per affrontare con serenità i continui cambiamenti che la vita moderna ci offre, migliorare la capacità di gestire in modo equilibrato le relazioni familiari e sociali, incoraggiando ad aprirsi anche a nuove conoscenze.

con Stefania Fontanelli