



# HUMAN FIRST

**TRASFORMIAMO PERSONE  
IN SUPER EROI**



VERBA



Nel mondo del lavoro di oggi, ogni organizzazione ha bisogno di veri supereroi:

**PERSONE CAPACI DI AFFRONTARE SFIDE COMPLESSE, DI TRASFORMARE DIFFICOLTÀ IN OPPORTUNITÀ E DI ISPIRARE CHI LE CIRCONDA.**

Il progetto **Human First** nasce per mettere l'individuo al centro, offrendo una serie di percorsi innovativi dedicati alla crescita personale e professionale.

Vogliamo creare un ambiente di lavoro dove tutti possano esprimere il proprio potenziale al massimo, in un clima più coeso, sereno e performante.

Ora è il momento di creare supereroi. **Sei pronto a scoprire come?**

# 1

# POTENZIA LA TUA MEMORIA

Un corso dedicato a **migliorare la memoria**, con tecniche innovative per ricordare informazioni chiave.

Migliorare la memoria non solo aiuta a **gestire meglio le attività quotidiane**, ma **aumenta** anche **la produttività** e la **capacità di prendere decisioni più velocemente**.

Con una mente più allenata, si affrontano le sfide con **maggiore sicurezza e chiarezza**.



Docente

**Andrea Muzii**

*Campione mondiale di memoria*

# LETTURA VELOCE

Assorbi più informazioni, riduci lo stress

# 2

Questo corso insegna strategie per **migliorare la velocità di lettura**, favorendo la comprensione rapida di documenti e informazioni.

Ideale per chi desidera **gestire meglio il carico di lavoro, ridurre lo stress da sovraccarico informativo e ottimizzare la gestione del tempo**, aumentando efficienza e chiarezza mentale.



Docente  
**Speed Academy**

# 3

## PARLARE IN PUBBLICO

con fiducia e competenza

Un corso che ti aiuterà a sviluppare le competenze necessarie per **comunicare con efficacia di fronte a un pubblico**, sia interno che esterno all'azienda.

Migliorare il Public Speaking non solo **accresce la sicurezza personale**, ma **rafforza il senso di leadership e la capacità di ispirare e coinvolgere gli altri**.



Docente

**Andrea Abondio**

*Attore e formatore*

# NUTRIZIONE SU MISURA

per il benessere professionale

4



Un incontro con un nutrizionista per sviluppare un **piano alimentare personalizzato**, migliorare l'energia quotidiana e ottimizzare la concentrazione.

Chi si prende cura della propria alimentazione ottiene benefici sul piano energetico e mentale, favorendo un **ambiente di lavoro più dinamico e sereno**.

Docente  
**Luca Finocchio**  
Nutrizionista

# 5

## PERSONAL TRAINER

Movimento e Benessere per la Performance

Un incontro per capire come **integrare il movimento fisico nella propria giornata lavorativa**, con una scheda di esercizi personalizzata.

Restare attivi **migliora il benessere psicofisico e riduce il rischio di infortuni**, contribuendo a una **maggiore produttività e benessere globale**.



Docente

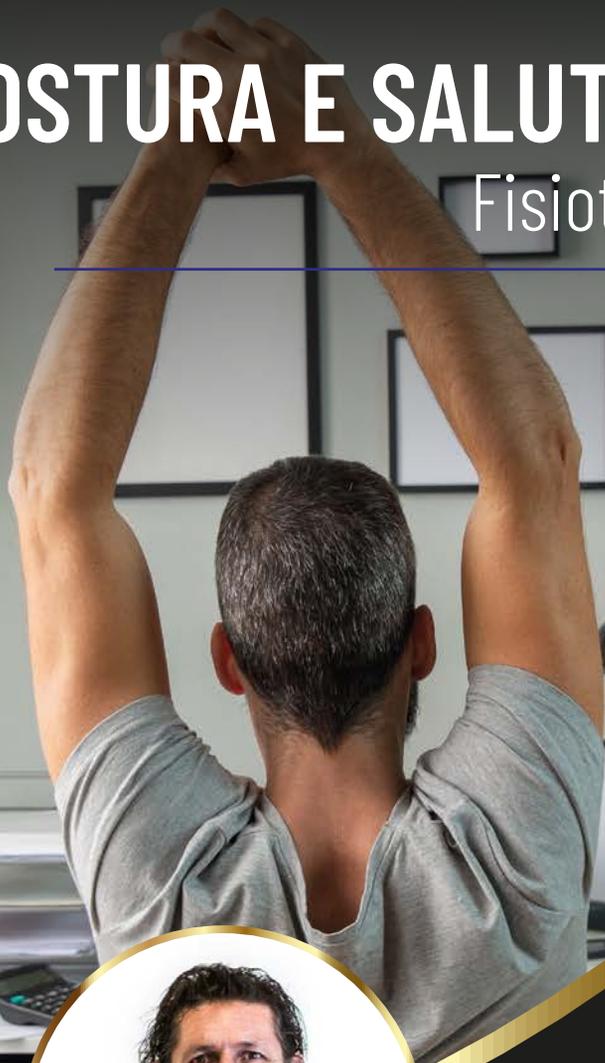
**Andrea Cresci**

*Personal Trainer*

# POSTURA E SALUTE IN UFFICIO

Fisioterapia Preventiva

6



Docente  
**Renato Chiari**  
Fisioterapista

Un incontro con un fisioterapista per imparare a **mantenere una corretta postura durante le ore di lavoro** e **prevenire problemi come il tunnel carpale o dolori alla schiena.**

Un corpo sano è essenziale per affrontare le sfide lavorative con **maggiore comfort, concentrazione e vitalità.**

# 7

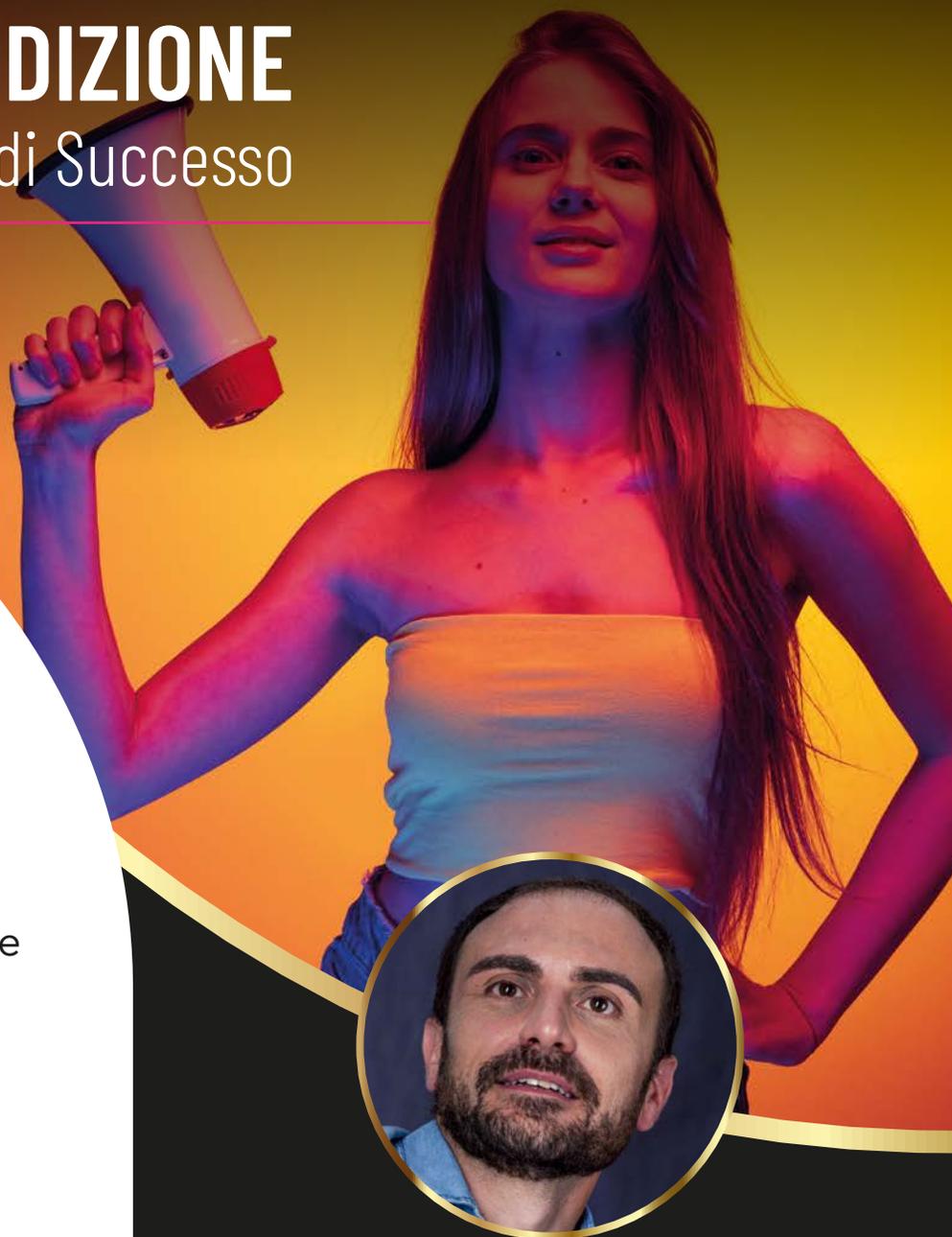
## VOCE E DIZIONE

### Strumenti di Successo

Un corso di tecnica vocale per **migliorare l'uso della voce, evitare affaticamenti e gestire al meglio le performance vocali** in situazioni di stress.

Un uso consapevole della voce non solo previene problemi di salute, ma facilita una **comunicazione più chiara e persuasiva.**

Inoltre all'interno del corso imparerai **trucchi e segreti per eliminare per sempre la tua cadenza.**



Docente

**Nicola Bracchi**

Attore

# MAKE-UP PROFESSIONALE

Immagine e Sicurezza Personale

8

Un corso di make-up pensato per chi vuole sentirsi sicuro e a proprio agio nella propria immagine.

Imparare a valorizzarsi è un vantaggio non solo estetico, ma anche psicologico, **migliorando la sicurezza in contesti di rappresentanza e nelle relazioni professionali.**



Docente

**Alessandra Sangiorgio**

*Make-Up Artist*

# 9

## EMAIL EFFICACI

Comunicare con Precisione e Impatto

Un corso che ti **aiuterà a migliorare la scrittura delle email** per rendere la comunicazione più chiara e professionale.

Imparerai come **strutturare messaggi** che ottengano risposte rapide e precise, riducendo incomprensioni e malintesi che spesso rallentano il flusso di lavoro.

Scrivere email efficaci significa **risparmiare tempo e migliorare la collaborazione** all'interno dell'azienda.



Docente

**Alessandro Baglieri**

Fondatore ActivePowered Italia

# COMUNICAZIONE INTERNA

## Costruire Relazioni e Risolvere Conflitti

# 10



Docente

**Andrea Abondio**

*Attore e formatore*

Quanto costa all'azienda **una cattiva comunicazione?**

Questo corso ti insegnerà a esprimere al meglio le tue idee, gestire critiche e **risolvere conflitti in modo costruttivo.**

Un ambiente lavorativo con una comunicazione chiara e aperta genera maggiore fiducia e coesione tra colleghi, **migliorando il clima aziendale** e la produttività.

# 11

## PERSONAL SHOPPER L'Abbigliamento che Parla di Te

Un incontro personalizzato con un Personal Shopper per capire **come vestirsi in modo appropriato alle diverse occasioni professionali.**

L'immagine che trasmettiamo influenza la percezione di chi ci circonda.

Sentirsi a proprio agio con il proprio abbigliamento non solo aumenta la sicurezza personale, ma rafforza anche la propria autorevolezza in contesti aziendali e di rappresentanza.



Docente

**Enrica Cassani**  
Personal Shopper

# MASSIMIZZA LA TUA CONCENTRAZIONE

Tecniche per un Focus Migliore

12



Questo corso ti insegna tecniche pratiche per **migliorare la concentrazione e mantenere alta l'attenzione** durante la giornata lavorativa.

Con una mente focalizzata, sarai in grado di gestire meglio il multitasking e affrontare le sfide con maggiore efficienza, **riducendo lo stress e migliorando la qualità del tuo lavoro.**



Docente

**Andrea Muzii**

*Campione mondiale tecniche di memoria*

# 13

# INTELLIGENZA ARTIFICIALE IN AZIENDA

## Risparmiare Tempo e Aumentare l'Efficienza

Scopri come  
l'intelligenza artificiale  
può trasformare il tuo  
modo di lavorare,  
**automatizzando processi  
ripetitivi e semplificando le  
attività quotidiane.**

Questo corso ti mostrerà  
strumenti pratici di AI da  
applicare subito in azienda,  
liberando tempo per  
concentrarti su compiti più  
strategici e creativi.

Un modo per innovare il lavoro,  
aumentare la produttività e  
restare competitivi.



Docente

**AI Academy**

# TEATRO D'IMPRESA

## Metti in Scena il Successo del Team

# 14

Un corso che porta i partecipanti a diventare attori per un giorno, lavorando su un copione e mettendolo in scena tutti insieme.

Il teatro è uno strumento potente per il team building, aiutando a **sviluppare pensiero laterale, capacità di risoluzione dei problemi e collaborazione.**

Preparare e realizzare uno spettacolo richiede creatività, comunicazione e la capacità di adattarsi ai ruoli degli altri, creando così un **ambiente di lavoro più coeso e dinamico.**

Un'esperienza unica che rafforza i legami e sfida il gruppo a superare i propri limiti.



Docente  
**Nicola Bracchi**  
Attore

# 15

## LA PALESTRA DEL TALENTO

Migliora Te Stesso in 21 Giorni

Ogni partecipante potrà iscriversi e usufruire di sessioni private di 30 minuti con un trainer specializzato per affrontare e migliorare aspetti specifici del proprio lavoro o della vita personale.

La Palestra del Talento si concentra su temi come **leadership, comunicazione, coaching** e altro, permettendo di **far emergere problematiche e soluzioni che difficilmente affiorano nei contesti di gruppo.**

Un percorso personalizzato che garantisce risultati tangibili in soli 21 giorni.



Docente

**Più docenti collaboreranno a questo corso**

# POTENZIA LA TUA COMUNICAZIONE ESTERNA

Metti il turbo al tuo ufficio marketing

# 16

Un corso  
altamente  
specializzato per  
migliorare la comunicazione  
esterna della tua azienda,  
focalizzandosi su uno o più dei  
seguenti ambiti: **design grafico,  
creazione di video, gestione di  
campagne pubblicitarie su  
Google e Facebook, invio di  
newsletter, gestione di social  
media, blog e sito web.**

Un programma completo che ti  
fornirà le competenze  
necessarie per dare  
competenze sempre più  
verticali al tuo ufficio marketing.



Docente

**Più docenti collaboreranno  
a questo corso**

# 17

## TIME MASTERY

### Gestione del Tempo per Massimizzare Produttività e Benessere

Impara a gestire il tuo tempo in modo efficace, evitando sprechi e migliorando la produttività.

Questo corso ti fornirà **strumenti pratici per organizzare le tue giornate lavorative, stabilire priorità e affrontare le scadenze senza stress.**

Saper gestire il tempo non solo aumenta l'efficienza, ma contribuisce anche a creare un migliore equilibrio tra vita lavorativa e personale, riducendo l'affaticamento e favorendo una maggiore concentrazione.



Docente

**Vladimiro Franchinelli**

# TEAM PUZZLE

# 18

## Risolvi Rompicapi e Costruisci il Tuo Team

Un corso di team building innovativo in cui i partecipanti imparano a risolvere rompicapi, sviluppando pensiero laterale e capacità collaborative.

Attraverso sfide mentali e giochi di logica, i membri del team dovranno **collaborare, comunicare e trovare soluzioni creative a problemi complessi**. Questo percorso **rafforza lo spirito di gruppo, migliora la capacità di problem solving e crea un ambiente di lavoro più coeso e dinamico**.

Un modo divertente e stimolante per mettere alla prova le abilità individuali e collettive.



Docente

**Hyde Magician**

*Inventore di rompicapo di fama mondiale*



# CENE ED EVENTI

## DEI SUPER EROI

In questa sezione troverai diverse occasioni per trasformare i tuoi eventi aziendali in momenti indimenticabili.

# CENA AL BUIO

## Empatia e Consapevolezza a Tavola

# A



I partecipanti saranno privati della vista durante la cena, stimolando una profonda riflessione sull'importanza degli altri sensi e della comunicazione non verbale.

Oltre a essere un'esperienza sensoriale affascinante, **la cena al buio rafforza il lavoro di squadra, sviluppa l'empatia e promuove la consapevolezza di sé e degli altri**, arricchendo il bagaglio personale e professionale.

# B

## CENA CON MAGIA

Illusioni che Insegnano

Un momento conviviale arricchito da spettacoli di magia che sorprendono e incantano.

Ma dietro le illusioni, si celano messaggi profondi su percezione, attenzione e realtà.

**Attraverso l'arte magica, i partecipanti rifletteranno sul concetto di verità e giustizia.**



# Spettacolo di Sensibilizzazione sulla **COMUNICAZIONE EFFICACE**

C



Uno spettacolo teatrale coinvolgente che, attraverso scene interattive, mostra l'impatto di una comunicazione chiara ed efficace.

I partecipanti saranno guidati a riflettere su **come la comunicazione influenzi il lavoro di gruppo, la risoluzione dei conflitti e il benessere collettivo.**

Un'esperienza formativa che unisce l'intrattenimento alla crescita professionale.



D

# IL TEDX DELLA TUA AZIENDA

Parole che Ispirano

---

Organizza un evento **in stile TEDx** dove i protagonisti saranno i membri della tua azienda.

Ogni partecipante avrà 5 minuti per salire sul palco e condividere un messaggio importante, che sia personale o professionale.

**Un'opportunità unica per dare voce a idee, emozioni e visioni,** rafforzando lo spirito di squadra e stimolando una condivisione autentica e ispirante. **Un momento che non dimenticherete mai.**



**HIF**



**VERBA**