

**Aula Virtuale, 5 marzo 2026**

## Fronteggiare lo stress da gara



### Destinatari

Responsabili Uffici Gare  
Addetti alle gare d'appalto  
Responsabili commerciali

### ORARI DELLA GIORNATA:

**8.45 - 9.00** Accesso in piattaforma e test

**9.00 - 13.00** Svolgimento prima parte

**14.00 - 16.45** Svolgimento seconda parte

Le scadenze, le responsabilità in fase di risposta ai bandi, la pressione per vincere le gare, i confronti impegnativi con colleghi e S.A., l'aumento della complessità delle gare stesse e sottostanti la nuova normativa, sono opportunità e possono rappresentare un grande stimolo per la crescita di persone e aziende, ma possono anche diventare motivo di tensione, generare apprensione e senso di disagio e trasformarsi in elementi di blocco, disattenzione e fatica.

Chi non ha mai sperimentato, almeno una volta, il timore di non farcela, un basso livello di energia, difficoltà nel trovare nuovi stimoli e la forza di rilanciare?

La giornata di formazione con taglio fortemente pratico e calato nella realtà degli Uffici Gare, intende fornire metodi e tecniche per elaborare nuove risposte allo stress, che permettano di aiutare concretamente a controllare e a superare la tensione eccessiva in modo da trasformarla in spinta per fare meglio e vincere la gara.



### PROGRAMMA

#### Conoscere e riconoscere gli stati di tensione in fase di gara

- Da dove nascono le tensioni
- Effetti e conseguenze sul piano emotivo ed operativo
- Stessi "sintomi" ma differenti origini: il piano relazionale, quello operativo, quello valutativo
- Il modello C.A.L.M. comportamenti utili a non far crescere la tensione
- Intelligenza emotiva, convertire le emozioni in preziose risorse

#### Esercitazione

Esercizi per equilibrare l'impegno emotivo, fisico e mentale

#### Elementi chiave per fronteggiare lo stress negli Uffici Gare

- Fiducia: in sé, nei colleghi, nell'organizzazione e nei risultati
- Relazioni: migliorare il proprio modo di relazionarsi e aumentare l'efficacia personale
- Gestire il tempo a disposizione per leggere e rispondere a un bando: obiettivi da raggiungere, priorità, pianificazione e altri strumenti concreti per aumentare l'efficacia sotto gara
- Tecnica del Coping: capacità di pianificazione, goal, organizzazione e situazioni mentali

#### Esercitazione

Esercizi per equilibrare l'impegno emotivo, fisico e mentale

#### L'operatore e il proprio carattere, elementi di Self Empowerment applicato alle fasi di gara

- Locus of control, self efficacy, hopefulness, positive operative thinking, le 4 dimensioni per gestire in modo operativo le tensioni

#### Questionario di auto-valutazione

#### Colazione di lavoro

#### Esercitazione pratica: attuare il Coping

La docente sottoporrà ai partecipanti un questionario per valutare le strategie di coping personali ed proporre eventuali suggerimenti per declinare le diverse strategie nelle diverse situazioni

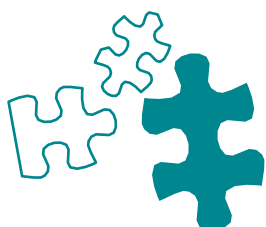
#### Strategie per convertire le tensioni soggettive in miglioramento

- Utilizzare al meglio i propri talenti e le risorse personali come risposta per una migliore gestione delle pressioni dovute alla gara

#### Chiusura dei lavori

# DOCENTE DEL CORSO

## Dott.ssa Stefania Conversi



è Senior Consultant, esperta di tecniche e metodologie per lo sviluppo del potenziale e la formazione manageriale. Opera come libera professionista, dopo quindici anni di attività trascorsi nella Funzione Risorse Umane di diverse società, italiane, statunitensi e inglesi, dove ha ricoperto ruoli di Responsabile Selezione, Formazione, Sviluppo e di Direttore del Personale.

Le principali aree di competenza riguardano gli aspetti gestionali e relazionali (comunicazione interpersonale, sviluppo e gestione della leadership, team building, tecniche di presentazione in pubblico, intervista di selezione, intervista gestionale, conduzione di riunioni, team work, valutazione e sviluppo del potenziale, metodologie per sviluppare la motivazione).

Certificata PNL Coach e Counselor, certificata e accreditata TT Success Insights®, fornisce supporto consulenziale al management su tematiche di riassetto organizzativo e di gestione del personale.



# QUOTE DI PARTECIPAZIONE

## ABBONATI TELEMAT:

AULA VIRTUALE: € 530

## NON ABBONATI TELEMAT:

AULA VIRTUALE: € 600

Le quote indicate si intendono per persona e iva esclusa da applicare (+ 22%).

Saldo anticipato rispetto all'erogazione del corso. **La quota di partecipazione comprende:** l'erogazione del corso, l'utilizzo della piattaforma messa a disposizione da Telemat, il materiale didattico digitale, l'attestato di partecipazione digitale, l'accesso alla piattaforma e-learning, il video con la registrazione del corso. **La quota di partecipazione non comprende:** tutto quanto non espressamente indicato.

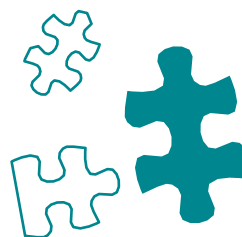
# CONTATTI

Per informazioni:

Elisabetta Leo - tel. 0424.213755

Micaela Stella- tel.0424.213758

formazione@telemat.it



## FORMAZIONE TELEMAT ACADEMY

### SCHEDA DI ISCRIZIONE AL CORSO DI FORMAZIONE: FRONTEGGIARE LO STRESS DA GARA

MEL03.13w

Desidero partecipare al corso on line che si terrà il 5 marzo 2026, ore 09.00 - 16.45

#### COME ISCRIVERSI

Per effettuare l'iscrizione, compilare in ogni sua parte la presente scheda di iscrizione e inviarla firmata e timbrata in formato pdf all'indirizzo email: [elisabetta.leo@telemat.it](mailto:elisabetta.leo@telemat.it); [micaela.stella@telemat.it](mailto:micaela.stella@telemat.it)

Ragione Sociale:		Settore:
Sede legale (via, n. civico, Cap, città, provincia):		
Domiciliazione della fatturazione (indicare se diversa dalla sede legale):		
Partita IVA:	Codice fiscale:	
Telefono:	e-mail amministrativa:	
Cliente Telemat: SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	User ID Telemat:	
PEC fatturazione:	Codice destinatario fatturazione elettronica:	
Nome e cognome del partecipante:		Ruolo:
e-mail del partecipante:		tel diretto:
Firma e timbro:		
<b>Quote di partecipazione per persona:</b>	<b>La quota comprende:</b>	
<b>€ 530,00 + iva per abbonati Telemat</b> <b>€ 600,00 + iva per non abbonati Telemat</b>	l'erogazione del corso, il materiale didattico digitale, l'attestato di partecipazione digitale, l'accesso alla piattaforma e-learning, il video con la registrazione del corso. <b>La quota non comprende:</b> quanto non espressamente indicato.	
<b>CONDIZIONI DI PAGAMENTO:</b>		
l'importo per la partecipazione al corso verrà trasmesso a Telemat prima dell'erogazione tramite:		
<ul style="list-style-type: none"> <li>carta di credito: contattaci per ricevere il link personalizzato</li> <li>bonifico bancario alle coordinate sotto riportate:</li> </ul>		
<b>Dati e coordinate Bancarie Telemat:</b>		
Bonifico Bancario sul c/c 100000002637 (INTESA SAN PAOLO S.p.A Ag. Milano Viale Monza 136) CIN P - ABI 03069 - CAB 09530 <b>IBAN IT25P0306909530100000002637</b> intestato a Telemat S.r.l. P.IVA e C.F. 12803320964 Centro Direzionale Milanofiori, Strada 4, Palazzo A7/A10 c/o Centro Copernico, 20057 Assago (MI)		

Con la presente sottoscrizione il Cliente accetta quanto pattuito con la suindicata offerta e dichiara di aver preso visione e di accettare espressamente le condizioni generali di contratto riportate in calce alla presente offerta che disciplinano la fornitura dei servizi di formazione

Luogo: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Timbro e Firma: \_\_\_\_\_

**PRIVACY - CONSENSO ESPLICITO** Il sottoscritto avendo preso visione della completa informativa ai sensi dell'articolo 13 del Regolamento 679/2016, ed in merito:

alle finalità di cui al punto B) PRESTO IL CONSENSO ☐  
 alle finalità di cui al punto C) PRESTO IL CONSENSO ☐  
 alle finalità di cui al punto D) PRESTO IL CONSENSO ☐

NON PRESTO IL CONSENSO ☐  
 NON PRESTO IL CONSENSO ☐  
 NON PRESTO IL CONSENSO ☐

Luogo: \_\_\_\_\_ Data: \_\_\_\_\_ Timbro e Firma: \_\_\_\_\_

**LIBERATORIA PER L'UTILIZZO DI IMMAGINI E VIDEO** - La/Il sottoscritta/o..... nato/a a .....  
 il..... (C.F. .... ) in qualità di corsista di Telemat S.r.l. (C.F. e P.IVA 12803320964), con riferimento alle foto e/o alle  
 riprese video scattate e/o riprese dalla società, con la presente **AUTORIZZA** a titolo gratuito, anche ai sensi degli artt. 96 e 97 legge 22.4.1941,

## FORMAZIONE TELEMAT ACADEMY

n. 633, Legge sul diritto d'autore, l'utilizzo delle foto o video ripresi durante le attività di formazione organizzate ed erogate dalla Telemat S.r.l., nonché autorizza la conservazione delle foto e dei video stessi negli archivi informatici della Telemat S.r.l., secondo le modalità e limiti in prosieguo dettagliati. La presente liberatoria/autorizzazione potrà essere revocata in ogni tempo con comunicazione scritta da inviare a mezzo di posta ordinaria ai recapiti del Titolare del trattamento in calce indicati.

**Luogo:** \_\_\_\_\_ **Data:** \_\_\_\_\_ **Timbro e Firma:** \_\_\_\_\_

### CONDIZIONI GENERALI DI VENDITA – SERVIZIO FORMAZIONE

- 1. VARIAZIONI DI PROGRAMMA, DI DATA, DI DOCENZA, CONNESSIONE WEB:** Telemat S.r.l. si riserva la facoltà di rinviare, modificare o annullare il corso programmato, la data e la docenza, dandone comunicazione via e-mail ai partecipanti entro 3 giorni lavorativi prima della data di inizio corso; in tal caso, Telemat si obbliga a rimborsare al partecipante, salvo eventuale sostituzione di cui al paragrafo che segue "Modalità di disdetta" l'intero importo ricevuto a titolo di costo del corso, con esclusione di qualsiasi ulteriore importo a titolo di mancato guadagno, avviamento, indennità o spesa di qualsiasi natura. In caso di variazione del corso, data o docente, i partecipanti riceveranno via e-mail la convocazione ufficiale a conferma dell'erogazione del nuovo corso, con l'indicazione degli orari corretti e/o delle nuove caratteristiche della sessione formativa via web.
- 2. PROBLEMATICHE DI CONNESSIONE:** Il partecipante riconosce che la rete internet e la dotazione tecnologica necessari per l'utilizzo della piattaforma di volta in volta utilizzata e, quindi, per la fruizione del corso, non sono controllati da Telemat e, pertanto, quest'ultima non si assume nessuna responsabilità per eventuali problematiche di cattiva o mancata connessione che possano pregiudicare la corretta fruizione del corso.
- 3. FRUIZIONE E REGISTRAZIONE DEL CORSO:** Le registrazioni potranno essere divulgate da Telemat S.r.l. tramite piattaforma on line in area riservata. Il partecipante prende atto e accetta che Telemat S.r.l. potrà registrare i corsi (nomi, cognomi, visi dei partecipanti, oltre che tutta la narrazione compresa di domande e risposte) al solo fine di utilizzo interno e d'archivio e/o per consentirne la fruizione da remoto in differita. Le registrazioni non verranno divulgate, diffuse, pubblicate e/o altrimenti utilizzate da Telemat S.r.l. per finalità diverse da quelle esplicitate nel presente paragrafo, salvo previa sottoscrizione da parte del partecipante di apposita liberatoria scritta per la cessione dei diritti di immagine.
- 4. MODALITÀ DI DISETTA:** In caso di impossibilità ad assistere al corso, un suo collega potrà partecipare al suo posto, comunicandocelo per iscritto. Se la sostituzione non fosse possibile, la disdetta di partecipazione dovrà essere comunicata in forma scritta non più tardi del 10° giorno lavorativo precedente la data d'inizio. Trascorso tale termine sarà inevitabile l'addebito dell'intera quota d'iscrizione.
- 5. CONGRUITÀ DEL CORSO E LIMITAZIONI DI RESPONSABILITÀ:** Telemat S.r.l. non rilascia alcuna forma di dichiarazione e/o garanzia, espressa o implicita, circa il fatto che i corsi, i loro contenuti e/o i docenti saranno idonei a soddisfare le esigenze del partecipante e/o saranno esenti da eventuali imprecisioni e/o omissioni. Il partecipante prende atto che, nella massima misura consentita dalla legge, Telemat S.r.l. non potrà essere ritenuta responsabile per danni che dovessero derivare al partecipante stesso o a terzi in conseguenza della partecipazione al corso, della fruizione dello stesso e dei suoi contenuti e/o per eventuali conseguenze pregiudizievoli derivanti da iniziative intraprese dal Cliente sulla base delle informazioni fornite durante il corso o assunte dal Cliente sulla base della registrazione. In nessun caso, Telemat S.r.l. sarà responsabile nei confronti del Cliente per lucro cessante o perdita di opportunità, oppure per costi o danni indiretti o consequenziali.

**INFORMATIVA PRIVACY:** Si invita a prendere visione dell'Informativa completa, ai sensi dell'art.13, sul sito: [www.telemat.it](http://www.telemat.it)

I suoi dati saranno trattati: A) senza il Suo consenso espresso in funzione di quanto previsto dall'art. 6 concludere i contratti per i servizi del Titolare; B) solo previo Suo specifico e distinto consenso (art. 7), per le seguenti Finalità di Marketing: inviarLe via e-mail, posta e/o sms e/o contatti telefonici, newsletter, comunicazioni commerciali e/o materiale pubblicitario su prodotti o servizi offerti dal Titolare e rilevazione del grado di soddisfazione sulla qualità dei servizi; C) solo previo Suo specifico e distinto consenso (art. 7), per le seguenti Finalità di Marketing: inviarLe via e-mail, posta e/o sms e/o contatti telefonici comunicazioni commerciali e/o promozionali di soggetti terzi (ad esempio altre società del Gruppo); D) solo previo Suo specifico e distinto consenso (art. 7), per fornire a soggetti terzi (ad esempio, ma non solo: sponsor o partner del Titolare) i dati stessi. Tali soggetti terzi potranno utilizzare detti dati, in qualità di titolari autonomi del trattamento, per finalità di informazione commerciale o di marketing a distanza.