

CATALOGO e-LEARNING

Formazione online,
senza confini.



ETASS, LA FORMAZIONE CHE CRESCE CON TE, OVUNQUE TU SIA.

ETAss accompagna aziende, professionisti e organizzazioni nel percorso di crescita delle competenze attraverso soluzioni formative innovative, flessibili e orientate ai risultati.

Il nostro catalogo di **corsi in e-learning** nasce per rispondere alle esigenze di un mercato in continua evoluzione, offrendo **contenuti aggiornati, progettati da esperti del settore e fruibili in modo semplice ed efficace**.

Grazie alla formazione online di ETAss, l'apprendimento diventa accessibile ovunque e in qualsiasi momento, senza vincoli di orario o di presenza fisica.

I corsi sono strutturati per garantire un'esperienza didattica coinvolgente, con materiali multimediali, test di verifica e percorsi modulari che permettono di apprendere in modo graduale e personalizzato.

Perché scegliere i corsi e-learning ETAss

- **MASSIMA FLESSIBILITÀ:** studi quando vuoi, secondo i tuoi ritmi e le tue esigenze.
- **OTTIMIZZAZIONE DI TEMPI E COSTI:** nessuna trasferta, nessuna interruzione dell'attività lavorativa.
- **CONTENUTI SEMPRE AGGIORNATI:** programmi sviluppati secondo le più recenti evoluzioni del settore e le migliori pratiche professionali.
- **TRACCIABILITÀ E MONITORAGGIO** controllo dei progressi e certificazione delle competenze acquisite.
- **QUALITÀ GARANTITA:** progettazione didattica professionale e focus sull'applicazione pratica.

Con ETAss, la formazione e-learning diventa uno strumento strategico per valorizzare il capitale umano, migliorare le performance e sostenere la crescita continua di persone e organizzazioni.

I CORSI e-LEARNING

AREE TEMATICHE

Ogni area di competenza è strutturata come un **percorso formativo completo** progettato per offrire un apprendimento flessibile e realmente personalizzabile.

I contenuti sono suddivisi in **pillole formative** di diversa durata, **pensate per adattarsi ai tempi e alle esigenze di ogni partecipante**.

Le pillole **possono essere fruite singolarmente**, per approfondire uno specifico argomento, **oppure in modo sequenziale**, seguendo l'intero percorso formativo per una visione organica e strutturata della materia.

Questa modalità consente di costruire il proprio apprendimento su misura, **ottimizzando il tempo a disposizione e concentrandosi sulle competenze** di maggiore interesse. La suddivisione modulare garantisce un'esperienza di studio efficace, dinamica e orientata all'applicazione pratica, valorizzando ogni momento di formazione.



Nota sulla durata dei corsi

La durata delle singole pillole formative indicata nel catalogo è arrotondata.

La durata effettiva di ciascun contenuto formativo può quindi variare di qualche minuto il tempo indicato, senza che ciò influisca sulla fruibilità del corso o sugli obiettivi di apprendimento.

AREA AI E DIGITAL TRANSFORMATION

1. ANALISI DATI E MARKETING CON L'AI
2. ANALISI DATI CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE
3. APPLICAZIONI PRATICHE CON L'AI
4. CO-GESTIRE I SOCIAL CON L'AI
5. COME SCRIVERE TESTI, CONTENUTI E POST CON L'AI
6. CREARE AGENTI IN CHATGPT
7. CREARE AGENTI IN COPILOT
8. CREARE AVATAR CON HEYGEN
9. CREARE UNA COSTELLAZIONE DI CONTENUTI CON L'AI
10. CYBERSECURITY: OPPORTUNITÀ E MINACCE
11. DALLA SEO ALLA GEO E AEO: I MOTORI GENERATIVI
12. DIVENTARE PROMPT ARCHITECT
13. FOTO E VIDEO CON L'AI
14. GLI AGENTI STANDARD DI MICROSOFT COPILOT
15. PERSONAL BRANDING CON L'AI
16. POTENZIARE UN E-COMMERCE GRAZIE ALL'AI
17. TECNICHE CREATIVE AVANZATE CON L'AI
18. USARE CANVA CON L'AI
19. USARE GOOGLE GEMINI IN GOOGLE WORKSPACE
20. USARE GOOGLE GEMINI WEB
21. USARE GPT5: IL SALTO DI PARADIGMA
22. USARE MICROSOFT COPILOT NELLA SUITE OFFICE
23. USARE MICROSOFT COPILOT WEB
24. USARE MIRO CON L'AI
25. USARE NOTION CON L'AI
26. USARE PERPLEXITY E IL BROWSER COMET



1. ANALISI DATI E MARKETING CON L'AI

Il corso esplora l'uso dell'intelligenza artificiale per supportare strategie di marketing e analisi dei competitor. Trasferisce competenze per essere in grado di valutare idee, campagne e contenuti, evidenziando punti di forza, opportunità e leve persuasive. Fornisce strumenti pratici per sfruttare l'AI in modo critico, mirato e strategico.

DURATA: 2 ore

2. ANALISI DATI CON L'INTELLIGENZA ARTIFICIALE

Il corso fornisce le competenze per utilizzare strumenti di AI a supporto delle decisioni aziendali. I partecipanti imparano a raccogliere, elaborare e interpretare grandi volumi di dati, individuando pattern, previsioni e insight strategici. Il percorso include esempi pratici di utilizzo di modelli predittivi, dashboard intelligenti e assistenti AI per l'analisi automatizzata. L'obiettivo è trasformare i dati in conoscenza utile per migliorare performance, efficienza e innovazione.

DURATA: 30 minuti

3. APPLICAZIONI PRATICHE CON L'AI

Il corso offre una panoramica operativa sull'uso dell'intelligenza artificiale nei contesti professionali. Attraverso esempi concreti e strumenti accessibili, i partecipanti imparano ad applicare l'AI per automatizzare attività, analizzare dati, migliorare la comunicazione e supportare decisioni strategiche. Il percorso valorizza un approccio sperimentale e responsabile, fornendo competenze per integrare soluzioni AI nei processi quotidiani e aumentare efficienza e innovazione in azienda.

DURATA: 1 ora e 30 minuti

4. CO-GESTIRE I SOCIAL CON L'AI

Il corso rende l'intelligenza artificiale un alleato per creare contenuti, strategie e campagne vincenti. Vengono mostrati strumenti e tecniche per pianificare, ottimizzare e automatizzare i social media; attraverso esempi pratici viene stimolata la creatività, il coinvolgimento del target e l'aumento dell'engagement. Il corso mira a rendere il partecipante in grado di potenziare le proprie campagne social.

DURATA: 2 ore

5. COME SCRIVERE TESTI, CONTENUTI E POST CON L'AI

Il corso insegna a utilizzare strumenti di AI generativa per ideare, strutturare e ottimizzare contenuti digitali. I partecipanti imparano a creare testi efficaci per blog, social media, newsletter e comunicazione aziendale, sviluppando prompt mirati e tecniche di revisione assistita. Il percorso offre esempi pratici e buone prassi per mantenere autenticità, coerenza di tono e qualità editoriale, integrando l'AI come alleato creativo e strategico.

DURATA: 1 ora

6. CREARE AGENTI IN CHATGPT

Il corso insegna a progettare e personalizzare agenti intelligenti all'interno dell'ecosistema OpenAI. I partecipanti imparano a definire ruoli, istruzioni e conoscenze specifiche per creare assistenti su misura per esigenze aziendali o formative. Il percorso affronta la struttura dei file di configurazione, l'uso di prompt avanzati e l'integrazione con dati o strumenti esterni. Obiettivo: trasformare ChatGPT in un vero collaboratore digitale capace di automatizzare processi e supportare il lavoro quotidiano.

DURATA: 1 ora e 30 minuti

7. CREARE AGENTI IN COPILOT

Il corso insegna come progettare, configurare e utilizzare agenti personalizzati basati sull'intelligenza artificiale di Microsoft Copilot. I partecipanti imparano a definire obiettivi, impostare prompt efficaci, collegare fonti dati aziendali e automatizzare processi ricorrenti. Attraverso esercitazioni pratiche, il corso mostra come trasformare Copilot in un assistente su misura per attività operative, analitiche e di supporto, migliorando efficienza e qualità del lavoro in azienda.

DURATA: 1 ora

8. CREARE AVATAR CON HEYGEN

Il corso guida i partecipanti nell'utilizzo della piattaforma Heygen per realizzare avatar digitali realistici e video generati da intelligenza artificiale. Attraverso esempi pratici, si apprendono le funzioni di creazione, personalizzazione e sincronizzazione vocale, oltre alle migliori tecniche per produrre contenuti professionali, formativi o promozionali. Il percorso aiuta a integrare gli avatar nei flussi di comunicazione aziendale, migliorando impatto visivo, engagement e innovazione digitale.

DURATA: 1 ora e 30 minuti

9. CREARE UNA COSTELLAZIONE DI CONTENUTI CON L'AI

Il corso trasforma testi, immagini, video e audio in un ecosistema creativo e potente. Mostra come dare nuova vita ai contenuti esistenti adattandoli a formati e piattaforme diverse. Include esempi pratici per costruire flussi di contenuti coerenti, coinvolgenti e virali.

Attraverso questa pillola formativa il partecipante sarà in grado di sfruttare l'AI per massimizzare impatto, visibilità e riconoscibilità del brand.

DURATA: 2 ore

10. CYBERSECURITY: OPPORTUNITÀ E MINACCE

Il corso esplora l'impatto dell'intelligenza artificiale sulla sicurezza informatica, analizzando sia le potenzialità difensive sia i nuovi rischi emergenti. I partecipanti scoprono come l'AI supporta il monitoraggio, la prevenzione e la risposta agli attacchi, ma anche come possa essere utilizzata in modo malevolo. Il percorso combina esempi pratici, casi d'uso e buone prassi per promuovere una cultura digitale consapevole e una gestione proattiva della sicurezza aziendale.

DURATA: 1 ora e 45 minuti

11. DALLA SEO ALLA GEO E AEO: I MOTORI GENERATIVI

Il corso aiuta a comprendere come sta cambiando la visibilità online nell'era degli answer engine e delle AI conversazionali. I partecipanti imparano a superare la SEO classica, creando contenuti progettati per essere citati e selezionati dalle AI come fonti autorevoli.

Il corso insegna a scrivere contenuti chiari, strutturati e "citabili", ottimizzati per modelli RAG e formati domanda-risposta. Al termine, si acquisiscono strumenti e metriche per misurare e presidiare la visibilità nei motori generativi, trasformando meno clic in maggiore qualità e autorevolezza.

DURATA: 1 ora

12. DIVENTARE PROMPT ARCHITECT

Il corso trasforma il modo di interagire con l'intelligenza artificiale, rendendo ogni prompt più efficace e strategico. Svela tecniche per ottenere risposte precise, evitare bias e guidare l'AI verso obiettivi concreti. Mostra come strutturare contenuti complessi e organizzare informazioni in modo chiaro e mirato.

Include esercitazioni pratiche per applicare subito le competenze acquisite. Ideale per chi vuole integrare l'AI in workflow professionali e decisioni strategiche.

DURATA: 5 ore e 30 minuti

13.FOTO E VIDEO CON L'AI

Il corso consente di utilizzare l'intelligenza artificiale come strumento strategico per la creazione di immagini e video di qualità professionale. Approfondisce le principali tecniche di text-to-image e text-to-video, fornendo indicazioni operative per il controllo di stile visivo, inquadratura e framerate. Guida alla costruzione di prompt efficaci a supporto di attività di comunicazione digitale, social media, branding e storytelling visivo.

Attraverso strategie e strumenti pratici, il corso permette di ottenere risultati coerenti, professionali e immediatamente applicabili nei contesti aziendali.

DURATA: 2 ore

14.GLI AGENTI STANDARD DI MICROSOFT COPILOT

Il corso consente di utilizzare in modo immediato le funzionalità di intelligenza artificiale integrate in Microsoft 365 per l'automazione delle attività operative e la creazione di contenuti professionali. Fornisce indicazioni pratiche e best practice per ottimizzare la gestione di email, documenti e workflow aziendali. Attraverso l'uso degli strumenti AI nativi della piattaforma, il corso supporta il miglioramento della produttività e dell'efficienza individuale e di team.

DURATA: 1 ora e 15 minuti

15.PERSONAL BRANDING CON L'AI

Il corso fornisce metodologie operative per definire un posizionamento chiaro e una strategia di contenuti strutturata, basata su temi rilevanti per il pubblico di riferimento e allineati agli obiettivi di business. L'Intelligenza Artificiale viene integrata come strumento di supporto strategico per la generazione, l'ottimizzazione e la scalabilità dei contenuti, preservando coerenza e autenticità del messaggio.

DURATA: 2 ore

16.POTENZIARE UN E-COMMERCE GRAZIE ALL'AI

Il corso mostra come utilizzare l'intelligenza artificiale per migliorare ogni fase della gestione di un negozio online. I partecipanti imparano a ottimizzare campagne di marketing e SEO, personalizzare l'offerta prodotti, automatizzare l'assistenza clienti e interpretare i dati di vendita in tempo reale. Il percorso combina strategie digitali e strumenti pratici per aumentare traffico, conversioni e fidelizzazione, rendendo l'e-commerce più efficiente e competitivo.

DURATA: 1 ora e 30 minuti

17.TECNICHE CREATIVE AVANZATE CON L'AI

Il corso insegna a utilizzare l'Intelligenza Artificiale come strumento di pensiero creativo e non solo esecutivo. I partecipanti imparano a costruire prompt complessi attraverso tecniche di fusione, moltiplicazione delle prospettive e lavoro per fasi. Il percorso sviluppa la capacità di generare contenuti e idee originali combinando pattern narrativi diversi e apparentemente distanti. Viene allenato il pensiero laterale tramite vincoli estremi, anti-idee e approcci non convenzionali per superare schemi mentali rigidi. Al termine, l'AI diventa un alleato strategico per individuare soluzioni creative e disruptive.

DURATA: 1 ora

18.USARE CANVA CON L'AI

Il corso rende la creazione di grafiche, immagini e video più rapida e intuitiva grazie all'intelligenza artificiale. Mostra come realizzare contenuti visivi accattivanti per social, branding e presentazioni. Propone esempi pratici per semplificare il workflow creativo e ottimizzare tempi di produzione. Sfrutta le funzionalità AI di Canva per aumentare produttività e impatto visivo dei progetti.

DURATA: 2 ore

19.USARE GOOGLE GEMINI IN GOOGLE WORKSPACE

Il corso accompagna i partecipanti alla scoperta delle funzioni di Intelligenza Artificiale integrate nelle app di Google. Attraverso esercitazioni pratiche si apprendono tecniche per generare testi, analizzare dati, creare presentazioni e migliorare la comunicazione. Il percorso mostra come Gemini potenzi la produttività quotidiana, supporti la collaborazione e semplifichi i flussi di lavoro, promuovendo un utilizzo consapevole e strategico dell'AI in ambito professionale.

DURATA: 1 ora e 45 minuti

20.USARE GOOGLE GEMINI WEB

Il corso consente di utilizzare l'intelligenza artificiale di Google come strumento pratico per creare contenuti e automatizzare attività professionali. Fornisce strategie operative e suggerimenti pratici per ottimizzare workflow direttamente dal browser, supportando processi più efficienti e produttivi. Attraverso esempi concreti, il corso mostra come ottenere risposte precise e personalizzate, sfruttando appieno le funzionalità avanzate di Gemini.

DURATA: 4 ore

21.USARE GPT5: IL SALTO DI PARADIGMA

Il corso guida i partecipanti a sfruttare le potenzialità del modello GPT-5 per attività professionali: generazione e revisione testi, analisi dati testuali, automazione di processi e supporto decisionale. Si lavora su prompt design, tecniche di iterazione e controllo qualità delle risposte per ottenere output affidabili e pertinenti. Il percorso include esempi pratici di integrazione con tool aziendali, gestione della privacy e best practice etiche per un uso responsabile dell'AI.

DURATA: 2 ore e 50 minuti

22.USARE MICROSOFT COPILOT NELLA SUITE OFFICE

Il corso guida i partecipanti a integrare l'intelligenza artificiale di Copilot nelle principali applicazioni Microsoft 365. Attraverso esempi pratici in Word, Excel, PowerPoint e Outlook, si apprendono strategie per generare testi, analizzare dati, creare presentazioni e gestire comunicazioni in modo più rapido ed efficace. Il percorso aiuta a ottimizzare i flussi di lavoro quotidiani, migliorare la produttività e sviluppare competenze digitali avanzate per l'uso professionale della suite Office.

DURATA: 1 ora e 30 minuti

23.USARE MICROSOFT COPILOT WEB

Il corso esplora come integrare l'AI di Microsoft Copilot nelle attività quotidiane sul web. Mostra come automatizzare compiti, generare contenuti e ottimizzare workflow direttamente dal browser. Spiega strategie per ottenere risposte precise e personalizzate, sfruttando le funzionalità avanzate di Copilot. Include esempi pratici e casi d'uso immediatamente applicabili. Ideale per chi vuole aumentare produttività e efficienza lavorando con strumenti AI integrati in Microsoft 365.

DURATA: 1 ora e 50 minuti

24.USARE MIRO CON L'AI

Il corso trasforma le lavagne collaborative in uno strumento intelligente per brainstorming e pianificazione. Mostra come generare idee, mappe mentali e diagrammi in modo rapido e strutturato. Include esempi pratici per ottimizzare workshop, riunioni e flussi di lavoro di team. Sfrutta l'AI per aumentare creatività, collaborazione ed efficienza nei progetti.

DURATA: 2 ore

25.USARE NOTION CON L'AI

Il corso illustra come trasformare Notion in uno strumento intelligente per la gestione di progetti e workflow. Vengono presentate strategie per automatizzare note, task e database, generare riepiloghi rapidamente e ottimizzare il lavoro individuale e di team, sfruttando le funzionalità AI integrate per aumentare produttività ed efficienza.

DURATA: 2 ore

26.USARE PERPLEXITY E IL BROWSER COMET

Il corso insegna a sfruttare al meglio due strumenti di Intelligenza Artificiale per la ricerca e la produttività. I partecipanti imparano a ottenere risposte sintetiche e citate, gestire thread conversazionali e organizzare ricerche tramite Collezioni e Memoria Persistente. Il modulo su Comet mostra come il browser AI-first supporti la lettura, la sintesi e l'azione su contenuti web ed email. Focus anche su buone pratiche di sicurezza e integrazione nelle attività quotidiane.

DURATA: 2 ore e 15 minuti



AREA DIGITAL MARKETING 5.0

1. CONTENT MARKETING
2. COPYWRITING & SCRITTURA CREATIVA
3. DIVENTARE LINKEDIN AMBASSADOR
4. FARE PODCAST
5. FATTORE CRM
6. FUNNEL MARKETING
7. GOOGLE ANALYTICS
8. IMPARARE A PARLARE IN PUBBLICO
9. INTRODUZIONE AL CHANGE MANAGEMENT
10. INTRODUZIONE AL GROWTH HACKING
11. INTRODUZIONE ALLA SEO
12. INTRODUZIONE METODOLOGIE AGILI
13. MARKETING PER AZIENDE
14. SEO AVANZATA
15. STORYTELLING
16. TECNICHE DI NEGOZIAZIONE
17. TECNICHE DI VENDITA
18. YOUTUBE PER CONTENT CREATOR
19. FATTORE CRM - RELAZIONE CON IL CLIENTE



1.CONTENT MARKETING

Il corso illustra le metodologie per pianificare e realizzare contenuti strategici volti ad attrarre e coinvolgere il pubblico target. Approfondisce tipologie di contenuti, tecniche di storytelling e strategie multicanale per massimizzare efficacia e coerenza. Presenta casi pratici e best practice per la progettazione di campagne rilevanti e performanti. Fornisce strumenti per incrementare visibilità, engagement e risultati misurabili nelle attività di marketing.

DURATA: 2 ore

2.COPYWRITING & SCRITTURA CREATIVA

Il corso presenta strumenti e metodi per realizzare testi efficaci, persuasivi e coinvolgenti in contesti digitali e tradizionali. Esamina strategie di comunicazione, tone of voice, struttura dei contenuti e tecniche di storytelling applicate al copy. Suggerisce approcci per adattare i testi a target, media e obiettivi specifici, aumentando impatto ed engagement. Consente di acquisire competenze per creare contenuti creativi e strategici, ottimizzando la comunicazione e la persuasione.

DURATA: 2 ore e 30 minuti

3.DIVENTARE LINKEDIN AMBASSADOR

Il corso approfondisce strategie di employee advocacy per trasformare i dipendenti in promotori autentici del brand. Analizza Content Pillars, formati e hashtag più efficaci per massimizzare engagement e visibilità. Include tecniche di storytelling con il framework STAR per creare contenuti rilevanti e coerenti. Mostra come monitorare metriche chiave e casi reali di programmi aziendali di ambassador per ottimizzare risultati.

DURATA: 2 ore

4.FARE PODCAST

Il corso esplora l'intero processo di creazione di un podcast, dalla progettazione dei contenuti fino alla pubblicazione. Presenta tecniche di scrittura, registrazione, editing e storytelling audio per catturare l'attenzione degli ascoltatori. Propone esempi pratici e best practice per costruire un'identità sonora coerente e coinvolgente. Fornisce strumenti per incrementare ascolti, engagement e presenza digitale attraverso contenuti audio di qualità.

DURATA: 4 ore

5.FATTORE CRM

Il corso guida a comprendere il CRM come una strategia di business integrata, non come un semplice strumento tecnologico. Il percorso insegna a gestire in modo strutturato i lead lungo tutto il Buyer's Journey, dalla qualificazione alla conversione. I partecipanti imparano a segmentare, nutrire e valutare i contatti attraverso logiche di lead nurturing, scoring e routing. Viene data grande importanza alla gestione quotidiana del CRM come strumento operativo per allineare marketing e vendite.

DURATA: 2 ore

6.FUNNEL MARKETING

Il corso esplora le strategie per guidare il cliente attraverso le diverse fasi del percorso d'acquisto, dall'acquisizione alla fidelizzazione. Analizza modelli di funnel, tecniche di conversione e strumenti per ottimizzare lead e vendite. Presenta esempi pratici e approcci misurabili per incrementare l'efficacia delle campagne marketing. Permette di strutturare strategie integrate e massimizzare risultati commerciali e di engagement.

DURATA: 4 ore

7.GOOGLE ANALYTICS

Il corso permette di trasformare i dati digitali in informazioni strategiche per comprendere il comportamento degli utenti. Esamina metriche, segmentazioni e report avanzati per valutare l'efficacia di siti e campagne online. Fornisce strumenti pratici per identificare opportunità di miglioramento e ottimizzare le performance digitali. Consente di prendere decisioni basate su dati concreti, aumentando l'impatto delle strategie online.

DURATA: 2 ore

8.IMPARARE A PARLARE IN PUBBLICO

Il corso affronta in modo sistematico le competenze necessarie per comunicare con efficacia e sicurezza davanti a un'audience. Analizza gestione dell'ansia, controllo della voce, postura, ritmo e linguaggio non verbale. Approfondisce tecniche per organizzare discorsi chiari, persuasivi e memorabili. Permette di applicare strumenti pratici per migliorare presenza scenica, coinvolgimento del pubblico e capacità di persuasione.

DURATA: 3 ore e 45 minuti

9.INTRODUZIONE AL CHANGE MANAGEMENT

Il corso fornisce competenze per gestire efficacemente il cambiamento all'interno delle organizzazioni. Approfondisce principi, best practices e strumenti per affrontare transizioni in modo strutturato e produttivo. Mostra come supportare persone e team, minimizzando resistenze e massimizzando l'efficacia delle iniziative. Al termine, i partecipanti saranno in grado di pianificare, comunicare e monitorare il cambiamento, garantendo risultati sostenibili e duraturi.

DURATA: 4 ore

10.INTRODUZIONE AL GROWTH HACKING

Il corso svela strategie e tecniche innovative per far crescere rapidamente un business. Mostra come identificare opportunità, sperimentare tattiche e ottimizzare processi di marketing. Include esempi pratici di crescita virale, acquisizione utenti e retention. Fornisce strumenti per massimizzare risultati, agilità e impatto delle azioni di marketing.

DURATA: 3 ore e 30 minuti

11.INTRODUZIONE ALLA SEO

Il corso spiega come aumentare la visibilità di un sito sui motori di ricerca e raggiungere il pubblico target. Illustra metodi per ottimizzare contenuti, struttura e link, favorendo traffico organico qualificato. Propone esempi pratici e strategie efficaci per migliorare il posizionamento e attrarre utenti rilevanti. Esamina l'utilizzo della SEO come leva per rafforzare la presenza online e l'autorevolezza del brand.

DURATA: 2 ore

12.INTRODUZIONE METODOLOGIE AGILI

Il corso esplora i principi e le pratiche fondamentali per gestire progetti in modo flessibile e collaborativo. Analizza framework come Scrum e Kanban per organizzare attività, team e flussi di lavoro. Mostra come migliorare comunicazione, produttività e adattamento ai cambiamenti durante il progetto. Permette di applicare strumenti e tecniche per aumentare efficienza, qualità dei risultati e soddisfazione del team.

DURATA: 2 ore e 15 minuti

13. MARKETING PER AZIENDE

Il corso presenta strategie e strumenti per promuovere prodotti e servizi in maniera efficace e mirata. Esamina marketing mix, posizionamento, USP e metodologie di analisi del mercato e dei competitor. Propone esempi pratici per progettare campagne, ottimizzare la comunicazione e orientare il comportamento del target. Consente di sviluppare competenze operative e strategiche per aumentare visibilità, risultati e performance aziendali.

DURATA: 4 ore e 30 minuti

14. SEO AVANZATA

Il corso approfondisce strategie e tecniche sofisticate per dominare i motori di ricerca e superare la concorrenza. Analizza ottimizzazione tecnica, contenuti avanzati, link building e search intent. Presenta casi pratici e strumenti per migliorare posizionamento, traffico e performance dei contenuti. Fornisce competenze per massimizzare visibilità, autorevolezza e risultati concreti online.

DURATA: 4 ore

15. STORYTELLING

Il corso esplora le tecniche per creare narrazioni efficaci e coinvolgenti in contesti aziendali e comunicativi. Analizza strutture narrative, archetipi e strategie per trasmettere messaggi chiari e memorabili. Indica metodi per adattare contenuti a diversi media e audience, massimizzando impatto ed engagement. Permette di sviluppare competenze per comunicare con efficacia, persuasione e capacità di influenzare il pubblico.

DURATA: 3 ore

16. TECNICHE DI NEGOZIAZIONE

Il corso illustra tecniche e strategie per condurre trattative efficaci e orientate al valore. Approfondisce concetti chiave come ZOPA (Zona di Possibile Accordo), BATNA (Best Alternative to a Negotiated Agreement), ancoraggio e creazione di valore oltre il prezzo. Mostra come gestire colloqui, obiezioni e concessioni in modo strategico e relazionale. Consente di consolidare competenze pratiche per ottenere accordi vantaggiosi e relazioni durature.

DURATA: 2 ore

17.TECNICHE DI VENDITA

Il corso presenta approcci e strategie per incrementare l'efficacia commerciale e i risultati, ottimizzando tempo e risorse. Considera la vendita come un processo relazionale in cui brand e persone influenzano le scelte del cliente. Fornisce indicazioni pratiche per condurre colloqui, formulare domande mirate e proporre offerte di valore. Propone strumenti per individuare i clienti ideali, gestire le obiezioni e migliorare performance e profittabilità.

DURATA: 2 ore

18.YOUTUBE PER CONTENT CREATOR

Il corso trasferisce competenze per realizzare contenuti di qualità e ad alto impatto su YouTube. Fornisce conoscenze su tecniche di storytelling, produzione video, ottimizzazione SEO e funzionamento degli algoritmi della piattaforma. Illustra metodologie per pianificare, pubblicare e promuovere contenuti, aumentando visibilità e interazione con il pubblico. Permette di sviluppare competenze avanzate per consolidare la presenza digitale, fidelizzare gli spettatori e ottimizzare le performance dei contenuti.

DURATA: 2 ore

19.FATTORE CRM – RELAZIONE CON IL CLIENTE

Il percorso approfondisce le strategie di lead generation, la segmentazione e qualificazione dei contatti, le tecniche di lead nurturing e i meccanismi di lead scoring e lead routing per ottimizzare le opportunità di vendita. Vengono inoltre analizzati gli strumenti di misurazione dei risultati e le routine operative del CRM per migliorare l'organizzazione, l'efficacia commerciale e la qualità della relazione con il cliente. L'obiettivo è rendere il CRM un fattore strategico per la crescita e la sostenibilità del business.

DURATA: 2 ore



AREA BENESSERE AZIENDALE

1. ALCIMIE DEL VOLTO
2. ALLENARE IL CARISMA
3. COLTIVARE IL PROPRIO BENESSERE
4. CONTO CORRENTE EMOZIONALE
5. CREATIVITÀ
6. DARE, CHIEDERE E RICEVERE FEEDBACK
7. FATTORE 1%, UN PICCOLO CAMBIAMENTO AL GIORNO
8. GLI ASSI DELLA CRESCITA
9. IL LAVORO CHE FA BENE
10. IL NUOVO ADAM
11. IL POTERE DELLA GRATITUDINE
12. IL POTERE DELLE MEDITAZIONI E DELLE VISUALIZZAZIONI
13. INTELLIGENZA EMOTIVA
14. IO SONO OK TU SEI OK
15. LA GESTIONE DEI CONFLITTI
16. LA GESTIONE DEL TEMPO
17. LA VIA DELL'ARTISTA
18. LE AZIENDE COME SISTEMI
19. MINDFULNESS IN AZIENDA
20. PRANAYAMA IN AZIENDA
21. QUAL È IL TUO APPROCCIO ALLE SFIDE?
22. SPA PER LA MENTE
23. STRETCHING IN AZIENDA
24. SVILUPPARE L'EMPATIA IN AZIENDA
25. VIVERE MEGLIO CON LO YOGA DELLA RISATA
26. YOGA IN AZIENDA



1. ALCHEMIE DEL VOLTO

Il corso esplora come il volto riveli carattere, emozioni e vissuti, offrendo strumenti per conoscersi meglio e leggere gli altri con maggiore consapevolezza. Il corso illustra i tre piani psicologici - istintivo, affettivo e mentale - e mostra come l'equilibrio tra di essi si rifletta nei tratti del volto. Attraverso l'osservazione dei segnali sottili e dei "ricettori", si imparano chiavi pratiche per migliorare le relazioni, la comunicazione e l'empatia, senza giudizi estetici, valorizzando armonia e autenticità.

DURATA: 2 ore

2. ALLENARE IL CARISMA

Il corso esplora il carisma come competenza sviluppabile, basata su presenza, autenticità, energia e mindset. Si analizzano tecniche di comunicazione, linguaggio del corpo e uso evocativo della parola per generare fiducia e impatto. Attraverso esercizi pratici, si potenzia sicurezza, gestione dello stress e capacità di creare connessioni autentiche. L'obiettivo è lasciare un'impressione duratura e costruire relazioni significative in ogni contesto.

DURATA: 1 ora

3. COLTIVARE IL PROPRIO BENESSERE

Il corso guida alla scoperta di pratiche e principi per sviluppare consapevolezza, equilibrio e resilienza interiore. Si approfondiscono insegnamenti di maestri come Desikachar e B.K.S. Iyengar, imparando a gestire dubbi ed emozioni senza irrigidirsi, lasciando fluire le sensazioni come nuvole leggere. Vengono illustrate strategie concrete per ridurre il malessere digitale, stabilire zone senza telefono e usare la respirazione per stimolare calma e presenza. Il corso esplora inoltre concetti filosofici e spirituali, trasformando il tormento interiore in azioni consapevoli.

DURATA: 2 ore e 15 minuti

4. CONTO CORRENTE EMOZIONALE

Il corso guida alla gestione consapevole dell'energia emotiva e creativa per migliorare benessere, produttività e qualità delle relazioni. Si esplora come le emozioni positive possano ampliare concentrazione, creatività e resilienza, mentre un saldo negativo può limitare performance e motivazione. Vengono presentate strategie pratiche per alternare lavoro profondo e pause rigeneranti. Il corso aiuta a sviluppare capacità per sostenere focus e performance, mantenendo equilibrio personale e relazioni più efficaci.

DURATA: 2 ore e 30 minuti

5. CREATIVITÀ

Il corso trasferisce competenze per trasformare la capacità di generare idee in una competenza strutturata e applicabile universalmente. Vengono illustrati modelli e strumenti pratici, come SCAMPER per innovare partendo da concetti esistenti, PPCO per analizzare e perfezionare le idee, e le mappe mentali, favorendo lo sviluppo di pensiero divergente e convergente. Vengono approfonditi stati mentali ottimali, come il flow e strategie quotidiane per ridurre il rumore mentale e stimolare l'ispirazione. Il percorso consente di potenziare creatività, problem solving e capacità di innovare in maniera sistematica e consapevole.

DURATA: 1 ora e 45 minuti

6. DARE, CHIEDERE E RICEVERE FEEDBACK

Il corso si concentra sulle competenze di dare, ricevere e richiedere feedback in modo costruttivo, con l'obiettivo di migliorare le prestazioni individuali e rafforzare le relazioni professionali. Vengono presentati approcci e tecniche pratiche, come il metodo "sandwich", per comunicare punti di forza e aree di miglioramento in maniera efficace. Si approfondiscono modalità di ascolto attivo, gestione delle critiche e trasformazione del feedback in opportunità di crescita. Il percorso promuove una cultura aziendale basata sulla trasparenza, la fiducia reciproca e la comunicazione chiara.

DURATA: 3 ore e 15 minuti

7. FATTORE 1% OVVERO UN PICCOLO CAMBIAMENTO AL GIORNO

Il corso esplora il miglioramento continuo attraverso piccoli passi costanti, integrando persone e processi. Si analizzano strumenti pratici come le 5S (Seiri, Seiton, Seiso, Seiketsu, Shitsuke), il Diagramma di Ishikawa, il Diagramma di Pareto, il Kanban e il ciclo PDCA (Plan-Do-Check-Act). Il corso evidenzia il ruolo della Lean Leadership nel promuovere la cultura del miglioramento e superare le barriere al cambiamento. Offre un approccio strutturato per ottimizzare efficienza, qualità e coinvolgimento nei contesti aziendali.

DURATA: 1 ora e 45 minuti

8. GLI ASSI DELLA CRESCITA

Il corso insegna a utilizzare gli Assi della Crescita per fotografare la propria situazione attuale e identificare aree di miglioramento personali e professionali. Il modello individua 12 assi di crescita, trattati senza ordine gerarchico, per dare pari importanza a ciascuna area della vita. Il percorso guida i partecipanti a interpretare il grafico in modo equilibrato, puntando a uno sviluppo armonico e integrato delle diverse dimensioni. Viene sottolineata l'importanza della valutazione realistica, evitando autogiudizi eccessivamente alti che impediscono di individuare le vere opportunità di crescita.

DURATA: 45 minuti

9.IL LAVORO CHE FA BENE

Il lavoro che fa bene esplora come trovare significato e benessere nella vita professionale, ispirandosi al concetto giapponese di Ikigai, il motivo profondo per alzarsi la mattina. Il percorso aiuta a riconoscere le quattro dimensioni dell'Ikigai – ciò che amiamo, ciò in cui siamo competenti, ciò di cui il mondo ha bisogno e ciò per cui veniamo riconosciuti – e a connetterle con autenticità, relazioni, cura e competenza nel lavoro quotidiano. Si affrontano tematiche come il burnout, la psicologia della gentilezza (Omoiyari) e la sicurezza psicologica sul luogo di lavoro, integrando pratiche di miglioramento continuo (Kaizen) e riflessioni sul valore delle piccole gioie quotidiane, mostrando come la professionalità possa convivere con la soddisfazione personale e la sostenibilità.

DURATA: 2 ore

10.IL NUOVO ADAM

Il corso esplora una nuova visione dell'essere umano e dell'organizzazione, fondata sull'idea di un uomo relazionale, collaborativo e spirituale. Attraverso le quattro dimensioni di Accoglienza, Desiderio, Amore e Morte, i partecipanti riflettono sul valore del legame, della vulnerabilità e del cambiamento come strumenti di crescita. Il percorso invita a superare il modello competitivo per abbracciare una "metanoia collettiva", un cambiamento profondo di pensiero e cultura organizzativa. Un'esperienza formativa che trasforma le aziende in comunità viventi, capaci di generare senso, benessere e innovazione autentica.

DURATA: 1 ora e 45 minuti

11.IL POTERE DELLA GRATITUDINE

Il corso esplora come stupore e riconoscenza possano trasformare l'esperienza quotidiana, favorendo benessere emotivo e apertura mentale. Si analizzano gli effetti dello stupore sul cervello e sulle relazioni sociali, mostrando come promuova empatia e disponibilità verso gli altri. Viene approfondito il legame tra gratitudine e felicità, evidenziando l'impatto della riconoscenza sulla resilienza e sullo stato emotivo. Il corso propone pratiche quotidiane semplici, come il diario di gratitudine e l'attenzione al presente, per consolidare abitudini positive. Permette di coltivare equilibrio interiore, consapevolezza e relazioni più autentiche, trasformando la gratitudine in strumento concreto di crescita personale.

DURATA: 2 ore

12.IL POTERE DELLE MEDITAZIONI E DELLE VISUALIZZAZIONI

Il corso insegna tecniche di respirazione diaframmatica e meditazione per ridurre lo stress e aumentare concentrazione e calma. I partecipanti apprendono l'uso delle visualizzazioni guidate per purificare corpo e mente e ritrovare energia positiva. Il percorso esplora esercizi di connessione interiore, come il "viaggio dalla mente al cuore" e la "visualizzazione del cuore" per sviluppare gratitudine e gioia. Vengono integrate pratiche con elementi naturali e Om Chanting per armonizzare energia, corpo e mente, promuovendo rinnovamento e guarigione.

Al termine, i partecipanti acquisiscono strumenti pratici per entrare nel "Silenzio Pieno", migliorare consapevolezza e benessere psicofisico quotidiano.

DURATA: 1 ora

13.INTELLIGENZA EMOTIVA

Il corso introduce l'intelligenza emotiva come strumento per comprendere e gestire meglio le proprie emozioni e quelle altrui in contesti lavorativi. Si esplorano autoconsapevolezza, autoregolazione ed empatia, distinguendo tra relazioni con sé stessi e con gli altri. Attraverso esempi pratici e strategie di ascolto attivo, i partecipanti imparano a gestire lo stress, prevenire conflitti e costruire relazioni più efficaci e collaborative.

DURATA: 2 ore

14.IO SONO OK TU SEI OK

Il percorso introduce i fondamenti dell'Analisi Transazionale (AT), teoria sviluppata da Eric Berne per comprendere le dinamiche comunicative e relazionali. Si esplorano i tre stati dell'Io - Genitore, Adulto e Bambino - e come influenzano il comportamento e le interazioni quotidiane.

Il concetto centrale "Io sono OK, tu sei OK" promuove rispetto reciproco, collaborazione e comunicazione aperta, aiutando a gestire conflitti e incomprensioni.

Il corso analizza inoltre transazioni incrociate, giochi psicologici e copioni di vita, fornendo strumenti per interrompere schemi ricorrenti e favorire l'autonomia emotiva.

DURATA: 2 ore

15.LA GESTIONE DEI CONFLITTI

Il corso fornisce strumenti pratici per riconoscere e gestire i conflitti in azienda, intesi come percezioni di incompatibilità che possono influire su obiettivi o relazioni. Si impara a distinguere conflitto da semplice divergenza di opinioni e a riconoscere segnali precoci. Vengono illustrate strategie per affrontare i conflitti in modo costruttivo, promuovendo ascolto attivo, negoziazione consapevole e gestione delle emozioni. L'obiettivo è creare relazioni più collaborative, resilienti e orientate al risultato.

DURATA: 4 ore e 30 minuti

16.LA GESTIONE DEL TEMPO

Il corso esplora come distinguere tra attività ad alto e basso valore, ottimizzando tempo ed energia. Si approfondiscono fattori interni ed esterni che ostacolano la produttività e strategie per superarli. Vengono introdotte matrici e strumenti per definire priorità strategiche e pianificare efficacemente le attività. L'obiettivo è aumentare l'efficienza, concentrandosi su ciò che genera vero impatto.

DURATA: 2 ore e 15 minuti

17.LA VIA DELL'ARTISTA

Il corso è un percorso di crescita personale e creativa ispirato al metodo di Julia Cameron. Attraverso strumenti come le Pagine del Mattino e l'Appuntamento con l'Artista, i partecipanti imparano a superare i blocchi interiori, riconnettersi con la propria autenticità e riattivare la creatività naturale. Il percorso unisce esercizi di introspezione, scrittura e consapevolezza, favorendo equilibrio, benessere e rinnovata energia espressiva anche nella vita professionale.

DURATA: 1 ora

18.LE AZIENDE COME SISTEMI

Il corso esplora le organizzazioni come sistemi viventi, dove capacità, motivazione e contesto determinano comportamenti e risultati. Si analizzano le dinamiche del cambiamento, i rischi dei "quick fixes" e l'importanza di rispettare i tempi naturali del sistema.

Il corso approfondisce ruoli, leadership e cultura organizzativa, sottolineando il valore dei rituali e delle leggi sistemiche. Offre una prospettiva integrata per comprendere, guidare e sostenere l'evoluzione delle aziende in modo efficace e consapevole.

DURATA: 2 ore

19.MINDFULNESS IN AZIENDA

Il corso introduce tecniche pratiche e scientificamente validate per gestire stress, emozioni e decisioni in modo efficace. Si esplorano strumenti come STOP (fermare, respirare, osservare, agire), RAIN (riconoscere, accettare, investigare, non-identificarsi) e HEAR (ascoltare, comprendere, agire, riflettere), accompagnati da esercizi di single-tasking deliberato e check-in mindful per migliorare focus, collaborazione e comunicazione nei team. I partecipanti apprendono come allineare mente e corpo, gestire le distrazioni e aumentare la produttività, sfruttando le dinamiche cerebrali alla base dell'attenzione e del focus. Un'esperienza concreta e trasformativa, per portare equilibrio, efficacia e benessere all'interno dell'organizzazione.

DURATA: 1 ora e 15 minuti

20. PRANAYAMA IN AZIENDA

Un percorso finalizzato a sviluppare consapevolezza del respiro e a integrare tecniche di Pranayama nella vita lavorativa quotidiana. Il corso offre strumenti pratici per ridurre lo stress, aumentare energia e concentrazione, migliorando al contempo il benessere generale. Una proposta concreta per coniugare produttività e qualità della vita in ufficio.

DURATA: 1 ora

21. QUAL È IL TUO APPROCCIO ALLE SFIDE?

Il corso introduce il modello FourSight: i partecipanti imparano a riconoscere e valorizzare i diversi profili. Si approfondisce come ciascun profilo contribuisce al team e viene spiegato come integrare e armonizzare i diversi approcci per massimizzare collaborazione, efficienza e risultati. Al termine, i partecipanti acquisiscono consapevolezza del proprio stile e strumenti pratici per affrontare sfide individuali e di gruppo in modo più efficace.

DURATA: 1 ora

22. SPA PER LA MENTE

Il corso esplora strategie per ridurre distrazioni digitali e recuperare concentrazione profonda. Illustra principi neurobiologici del focus, gestione del lavoro profondo e prevenzione del sovraccarico cognitivo. Presenta rituali quotidiani e tecniche di detox digitale per ottimizzare produttività e benessere mentale. Permette di sviluppare competenze per massimizzare attenzione, efficienza e qualità del lavoro in un contesto iperconnesso.

DURATA: 2 ore e 30 minuti

23. STRETCHING IN AZIENDA

Il corso illustra come integrare brevi sessioni di stretching nella giornata lavorativa per ridurre tensioni muscolari e stress. Si esplorano esercizi mirati per migliorare postura, circolazione e benessere generale anche in spazi ridotti. Viene mostrato come creare routine semplici e sostenibili senza interrompere il flusso operativo. L'approccio promuove maggiore energia, concentrazione e resilienza sul lavoro.

DURATA: 1 ora e 15 minuti

24.SVILUPPARE L'EMPATIA IN AZIENDA

Il corso si concentra sullo sviluppo dell'empatia come competenza strategica per migliorare le relazioni e la collaborazione all'interno delle organizzazioni. Approfondisce il ruolo della consapevolezza emotiva, della comunicazione non verbale e del linguaggio del corpo nel favorire interazioni autentiche. Vengono esplorati principi etici e di responsabilità solidale, ispirati agli Yoga Sutra, per creare fiducia e rafforzare il senso di "Noi" nei team. Il percorso mostra come sistemi motivanti, attenzione al capitale umano e collaborazione possano prevenire isolamento e individualismo, promuovendo un clima di lavoro più inclusivo e produttivo.

DURATA: 2 ore e 15 minuti

25.VIVERE MEGLIO CON LO YOGA DELLA RISATA

Il corso esplora pratiche per ridurre stress, aumentare benessere e favorire positività nella vita quotidiana. Si approfondiscono tecniche di respirazione, esercizi di risata e dinamiche di gruppo per stimolare energia e gioia. Il corso propone attività pratiche per migliorare umore, concentrazione e relazioni interpersonali. Permette di sviluppare consapevolezza, equilibrio emotivo e uno stato mentale positivo e resiliente.

DURATA: 2 ore

26.YOGA IN AZIENDA

Il corso accoglie i partecipanti in un percorso di yoga pensato per l'ambiente lavorativo, dove benessere fisico e mentale si incontrano. Attraverso posture semplici, respirazione guidata e tecniche di rilassamento, ogni momento diventa occasione di rigenerazione. Brevi pratiche quotidiane aiutano a sciogliere tensioni muscolari e a liberare la mente dallo stress.

Il percorso favorisce maggiore energia, equilibrio emotivo e concentrazione, trasformando la giornata lavorativa in un'esperienza più armoniosa.

DURATA: 2 ore e 30 minuti



AREA SALUTE E SICUREZZA NEI LUOGHI DI LAVORO

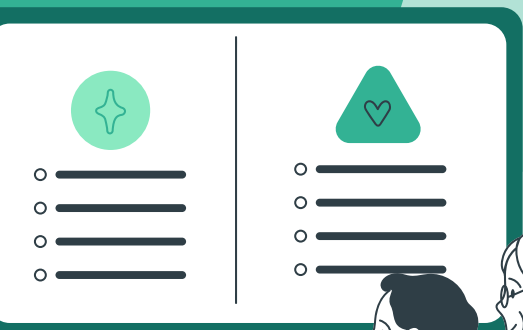
ETAss accompagna aziende e lavoratori verso una nuova cultura della sicurezza, con percorsi e-learning progettati in linea con il **Nuovo Accordo Stato-Regioni 2025**.

Grazie a una piattaforma intuitiva e conforme ai requisiti normativi, la formazione diventa accessibile, tracciabile e realmente efficace, con strumenti di monitoraggio e verifica dell'apprendimento.

Al termine dei percorsi formativi e, superato il Quiz finale, il sistema consente il **rilascio automatico degli attestati validi ai fini della normativa vigente**.

Un sistema formativo flessibile e sempre aggiornato, pensato per lavoratori e datori di lavoro che vogliono investire in una cultura della sicurezza concreta e attuale.

- SICUREZZA GENERALE 4 ore
- SICUREZZA RISCHIO BASSO 4 ore
(Settori: Uffici | Retail e Distribuzione | Hotellerie)
- AGGIORNAMENTO DEI LAVORATORI 6 ore
- SICUREZZA E SMART WORKING 1 ora
- FORMAZIONE OBBLIGATORIA PER IL DATORE DI LAVORO 16 ore



Via Mariani 10, Seregno MB
Via Caldera 21, Milano MI

 0362231231

 elarning@etass.it

 www.elarning.etass.it

