

## Laboratori formativi Collegio Lucchini 2017-18

### **Laboratorio *Il gusto s'impara. In cucina con Lucia***

Conduttrice: *Lucia Giorgi*, Masterchef V

Il Laboratorio si articola in **10 incontri annuali** da ottobre a giugno, di un'ora e mezzo l'uno, a cui partecipano 12 studenti universitari e dottorandi.

*Il gusto s'impara* è stato pensato come luogo educativo e di integrazione, oltre che di apprendimento dell'ABC culinario. Un ABC che non concerne unicamente la realizzazione di ricette e piatti gustosi, ma anche consigli sulla gestione degli alimenti e sull'organizzazione della cucina in modo dinamico, igienico e senza sprechi. Come affermato da Lucia Giorgi, "per cucinare bene serve saper scegliere bene cosa acquistare e cosa guardare in un supermercato" - farà pertanto parte del programma del Laboratorio anche la spesa alimentare.

### **Laboratorio *Corpo libero e allenamento funzionale***

Conduttore: Alessandro Nastro, PhD student in Ingegneria dell'Informazione, certificato di I livello di Kickboxing

Il Laboratorio si articola in **10 incontri annuali** da ottobre a giugno, di un'ora e mezzo ciascuno, a cui possono partecipare da 4 a 12 studenti universitari e dottorandi del Collegio.

L'allenamento a corpo libero permette di incrementare la forza, l'equilibrio e la resistenza effettuando esercizi specifici senza l'utilizzo di pesi o macchinari ma utilizzando solamente il proprio corpo. Ogni incontro sarà strutturato alternando una fase di spiegazione teorica a una di riscaldamento muscolare, una fase di allenamento settoriale e una conclusiva di stretching.

### **Laboratorio *Io e il mondo. Costruire il proprio futuro***

Conduttore: Daniele Radici, Innovation & Strategy Specialist  
Trained facilitator of LEGO® SERIOUS PLAY® method

Il Laboratorio si articola in **6 incontri annuali** da novembre a maggio, tra le 2 e le 3 ore ciascuno, a cui possono partecipare studenti universitari e dottorandi del Collegio.

*Io e il mondo. Costruire il proprio futuro* è articolato in 3 aree tematiche dagli obiettivi e metodologie differenti:

**AREA 1 - *You***

- Sessione LEGO SERIOUS PLAY per definire la propria identità e le aspettative individuali (3 ore)
- Sessione con tool "Matrix of You" per declinare al meglio le proprie aspettative rispetto al percepito esterno (cosa chiede il mercato del lavoro vs cosa mi piace fare) (2,5 ore- 3 ore)

**AREA 2 - *Business***

- Formazione e primo utilizzo del tool "Business Model Canvas" per identificare / mappare una potenziale idea di business (per chi ne ha una) o come laboratorio formativo (per chi non ha idee di business concrete) (3 ore)
- Workshop "4 Lens for innovation" per scatenare meccanismi di innovazione del Modello di Business (2 ore)
- Il processo di Validation (3 ore)

**AREA 3 - *How to pitch***

- Come preparare una buona presentazione di una tua idea, di un tuo progetto. Come presentarla in pubblico e comunicarla in modo efficace (3 ore)