MIRASOLE ACADEMY

Catalogo Formazione per le Aziende

Percorsi di crescita, benessere e coesione per i team aziendali

nella straordinaria cornice dell'Abbazia di Mirasole e della missione di inclusione sociale della Fondazione

AUTUNNO 2026 · INVERNO 2027

FONDAZIONE PROGETTO MIRASOLE IMPRESA SOCIALE

Abbazia di Mirasole, Opera (MI) · formazione@progettomirasole.it

CHI SIAMO

Formazione che crea valore, per le persone e per l'impresa

Mirasole Academy è la divisione formativa di **Fondazione Progetto Mirasole Impresa Sociale,** progettiamo percorsi per aziende e organizzazioni partendo da una convinzione semplice, che nel nostro lavoro quotidiano vediamo confermata: un corso ben fatto cambia il modo di lavorare delle persone e il clima nell'ambiente di lavoro.

La nostra mission

Accompagnare aziende e persone nella crescita professionale con percorsi formativi di qualità, accessibili e radicati nel territorio lombardo — e nell'esperienza diretta dell'inclusione lavorativa.

CHI SIAMO

Come lavoriamo

Ogni percorso è progettato sui bisogni concreti dell'azienda e del suo team, non su un catalogo standard. I docenti sono scelti per l'esperienza sul campo, non solo per il titolo: le aule — in Abbazia e digitali — sono spazi di apprendimento attivo, dove la teoria si intreccia con casi reali e laboratori applicativi.

Dalla Fondazione all'Academy

Mirasole Academy è la divisione formativa di Fondazione Progetto Mirasole Impresa Sociale, nata nel 2016 con sede all'Abbazia di Mirasole, Opera (MI). Ogni giorno lavoriamo per riavvicinare le persone al lavoro: è da questa pratica quotidiana — fatta di ascolto, orientamento e reinserimento reale — che nascono i percorsi per le aziende: formazione costruita da chi conosce il lavoro dall'interno

Accreditati
da Regione Lombardia per l'erogazione di corsi finanziati

ISO 9001:2015
certificazione di qualità — cod. ICM-9001-050512-00

Sul territorio
Milano, Monza e Brianza, Varese · sede in Abbazia di Mirasole

In rete
enti pubblici, cooperative, imprese e Centri per l'Impiego

LE NOSTRE SEDI IN LOMBARDIA

Essere presenti in più luoghi del territorio ci permette di stare vicino alle persone, dove vivono e lavorano: una rete di sedi accessibili e facili da raggiungere, perché la formazione e l'accompagnamento al lavoro siano davvero alla portata di tutti.

1. **Abbazia di Mirasole**
   Opera, strada consortile Mirasole 7
2. **Cascina Cuccagna**
   Milano, via privata Cuccagna 2
3. **Casa Jannacci**
   Milano, viale Ortles 69
4. **Via Rimini 22**
   Milano
5. **Baggio**
   Milano, via Ceriani 14
6. **Spazio Vis a Vis**
   Rozzano, via Molise 5
7. **Birago di Lentate sul Seveso**
   Monza e Brianza, via Cadorna 17

IL LUOGO

L'Abbazia di Mirasole

Da oltre otto secoli, l'Abbazia di Mirasole è un luogo dove il lavoro condiviso è ragione d'essere. Nata tra il XII e il XIII secolo come grangia degli Umiliati — un ordine laico che univa vita religiosa e lavoro manuale — fu per due secoli un fiorente centro agricolo e spirituale: nel Trecento riforniva di legname pregiato la Veneranda Fabbrica del Duomo di Milano, e proprio a quel periodo risale la caratteristica torretta d'ingresso che ancora oggi la contraddistingue.

Dal 1797, dopo la donazione di Napoleone all'Ospedale Maggiore di Milano, l'Abbazia ha attraversato secoli di passaggi e trasformazioni, fino al 2016, quando Fondazione Progetto Mirasole ne ha fatto il cuore di un progetto di welfare sociale di comunità, a soli 15 minuti da Milano.

È in questo contesto — silenzioso, autentico, carico di storia — che Mirasole Academy costruisce i propri percorsi di formazione per le aziende: nel chiostro, nelle sale storiche, negli spazi all'aperto di una grangia medievale ancora viva. Un luogo che nessuna location costruita ad hoc può replicare, e che trasforma ogni percorso — dalla mindfulness al team building — in un'esperienza che resta.

Quattro aree formative di grande valore per la tua azienda

01

Mindful retreat in Abbazia

Percorsi di mindfulness e meditazione per singoli e per gruppi, nel silenzio del chiostro abbaziale. Un invito a rallentare, ad ascoltare il corpo e il respiro, per ritrovare lucidità, calma e presenza mentale, e portare in azienda una qualità di attenzione e di relazione più autentica, con sé stessi e con i colleghi.

PROTOCOLLO MBSR FINANZIABILE FSE+

02

Team building in Abbazia

Teatro, laboratori creativi con fiori e piante, cene sotto le stelle e giornate di cucina condivisa: esperienze che mettono alla prova, e rinsaldano, le dinamiche di squadra. Un modo diverso di conoscersi, cambiando per un giorno ambiente e ruoli abituali, per tornare al lavoro con relazioni più solide e autentiche.

03

Diversity & Inclusion

Percorsi di formazione su diversità, inclusione e responsabilità sociale d'impresa, costruiti a partire dall'esperienza diretta di chi l'inclusione la pratica ogni giorno. Strumenti concreti per progettare, gestire e misurare politiche di inclusione che generano valore per le persone e per l'azienda.

FINANZIABILE FSE+

04

Competenze di base

Strumenti di supporto alle esigenze concrete delle realtà con cui l'Academy collabora.

Percorsi formativi in tema di competenze digitali (con certificazione ICDL), sicurezza sul lavoro, HACCP, lingua italiana per lavoratori stranieri e tanto altro...

FINANZIABILE FSE+

PERCHÉ SCEGLIERE L'ACADEMY

Un valore aggiunto per la tua azienda

Scegliere Mirasole Academy significa sostenere Fondazione Progetto Mirasole e il suo lavoro di inserimento lavorativo per persone in condizione di fragilità: **un valore strutturale, citabile nel bilancio sociale e nelle politiche ESG della tua impresa**, senza bisogno di aggiungere nulla di artificioso.

PERCORSI DI BENESSERE IN AZIENDA

Mindful retreat in Abbazia

Mindfulness e meditazione per singoli e gruppi, nel silenzio del chiostro

3 PERCORSI

I percorsi “Mindful retreat in Abbazia” accompagnano le persone e i team aziendali alla scoperta della pratica contemplativa, in tutte le sue forme: dalla meditazione di quiete che attinge alle diverse tradizioni spirituali — prevalentemente nell'area buddhista — ai protocolli codificati di Mindfulness, come il Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), secondo le preferenze dei gruppi. Una pratica laica, validata da decenni di ricerche scientifiche, capace di ridurre lo stress, favorire l'autoconoscenza, sviluppare la capacità di concentrazione e rinsaldare le relazioni a partire da una genuina empatia. Ogni percorso può essere organizzato per singole aziende o in edizioni interaziendali.

Finanziabile per la tua azienda

Tra i percorsi “Mindful retreat in Abbazia”, il Protocollo MBSR è finanziabile tramite i voucher aziendali di Formazione Continua – Programma Regionale Lombardia FSE+ 2021-2027, Quarta edizione, con una quota di finanziamento pubblico che varia in base alla dimensione dell'azienda. Mindful Wellbeing e Mindful Groups non rientrano nel finanziamento FSE+.

Mindful Wellbeing

Un percorso per lavoratori e liberi professionisti che desiderano ritrovare un benessere più consapevole, lavorando sulla centralità del governo dell'attenzione e sull'introduzione alla meditazione concentrativa. Attraverso sessioni di meditazione seduta e meditazioni camminate nel chiostro abbaziale, il gruppo esplora la pratica della presenza mentale e un rilassamento profondo che accompagna le persone ben oltre la giornata di lavoro, dentro la vita di tutti i giorni.

Target	pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda, anche in edizione interaziendale
Cosa porti a casa	una maggiore capacità di gestire stress e sfide personali, relazioni più autentiche con colleghi e beneficiari e alcuni strumenti pratici di meditazione da portare nella quotidianità
Coordinate	16 ore complessive nell’arco di 4 settimane: un intensivo di 10 ore, articolato in una giornata e mezza consecutiva in Abbazia, seguito da 3 sessioni online di follow-up da 2 ore ciascuna.
Calendario	pubblicato sul sito dell'Academy · su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questo percorso nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

Mindful Groups

Un percorso esperienziale per sviluppare relazioni più profonde e consapevoli nel gruppo di lavoro. Attraverso mindfulness, meditazione e pratiche corporee, i partecipanti esplorano il rapporto con sé stessi, il corpo, l'energia e le emozioni, sviluppando una maggiore capacità di ascolto reciproco, riconoscimento delle differenze e collaborazione. Perché la qualità delle relazioni nasce anche dalla presenza con cui ciascuno incontra sé stesso e gli altri.

Target	Pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda, anche in edizione interaziendale
Cosa porti a casa	Maggiore consapevolezza di sé e degli altri, ascolto e gestione delle relazioni più efficaci, con strumenti condivisi per valorizzare le risorse del gruppo.
Coordinate	16 ore complessive nell'arco di 4 settimane: un intensivo di 10 ore, articolato in una giornata e mezza consecutiva in Abbazia, seguito da 3 sessioni online di follow-up da 2 ore ciascuna.
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questo percorso nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

FINANZIABILE FSE+ 30 ORE

Mindfulness — Protocollo MBSR

La versione aziendale del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction, il più conosciuto e validato programma per la riduzione dello stress, messo a punto da Jon Kabat-Zinn. Un percorso più strutturato che accompagna dallo stress alla consapevolezza, con un focus specifico sul portare benessere all'interno della propria organizzazione: ascolto del corpo e del respiro, riconoscimento degli automatismi, riduzione degli effetti dello stress cronico e acuto sulle persone e sui gruppi di lavoro.

Target	pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda, anche in edizione interaziendale; particolarmente indicato per responsabili HR, welfare manager e persone che gestiscono gruppi
Cosa porti a casa	un metodo scientificamente validato per la gestione dello stress, una maggiore consapevolezza corporea, emotiva, cognitiva e relazionale, e alcuni strumenti quotidiani di pratica
Coordinate	30 ore complessive in due mesi: due intensivi da 10 ore — una giornata e mezza consecutive — in Abbazia, seguiti da 5 sessioni online di follow-up da 2 ore
Calendario	pubblicato sul sito dell'Academy · su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questo percorso nella tua azienda? formazione@progettomirasole.it →

ESPERIENZE CHE UNISCONO I TEAM

Team building in Abbazia

Teatro, natura e convivialità nella cornice dell'Abbazia

L'Abbazia di Mirasole diventa il palcoscenico di esperienze che mettono alla prova e rinsaldano le dinamiche di squadra: laboratori teatrali di improvvisazione, laboratori creativi con fiori e piante, cene sotto le stelle e giornate di cucina condivisa. Ogni proposta è pensata per gruppi della stessa azienda, in edizioni ad hoc costruite sulle esigenze del team.

LABORATORI TEATRALI | NATURA IN PRATICA | VIVERE L'ABBAZIA

FAMIGLIA DI PERCORSI

Laboratori teatrali

Salire su un palco immaginario, indossare per un'ora i panni di un altro, improvvisare una scena senza copione: il teatro toglie protezione ai ruoli abituali e restituisce alle persone la libertà di mostrarsi in modo nuovo. Proprio per questo è una delle leve più dirette per lavorare sulle dinamiche di un team: mette a nudo automatismi, blocchi e alleanze, e li rende visibili, giocabili, trasformabili, davanti agli altri e insieme agli altri.

Oltre il Copione

L'Altro da Me

Sociodramma

STORYTELLING

Oltre il Copione

Il teatro d'improvvisazione come palestra della flessibilità: senza un testo scritto, il gruppo impara che il successo del singolo dipende dalla capacità di ascoltare e sostenere gli altri. Attraverso esercizi di connessione, la regola del "Sì, e..." e lo storytelling a staffetta, il laboratorio rafforza la fiducia, l'ascolto attivo e il problem solving creativo, fino alla messa in scena delle storie costruite insieme, davanti a tutto il gruppo.

Target	pensato per gruppi fino a 30 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	una maggiore fiducia reciproca, una comunicazione più orizzontale e ludica, e la "leggenda del team" costruita insieme
Coordinate	7 ore in Abbazia, organizzabili come mezza giornata o come giornata intera
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

PERSONAGGIO

L'Altro da Me

Un laboratorio che usa la costruzione teatrale del personaggio come zona franca per sperimentare nuovi modi di essere, agire e comunicare, oltre il ruolo che il proprio lavoro spesso impone. Dal lavoro sul corpo alla costruzione psicologica del personaggio, fino allo "speed dating" e all'improvvisazione guidata in contesti lavorativi immaginari, il gruppo scopre i colleghi sotto una luce nuova, e sé stesso insieme a loro.

Target	pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	una maggiore empatia e flessibilità comportamentale, consapevolezza del linguaggio del corpo e una visione multidimensionale dei propri colleghi
Coordinate	7 ore in Abbazia
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

DINAMICHE DI GRUPPO

Sociodramma

Il sociodramma è un metodo di azione scenica che mette in gioco non il singolo, ma i ruoli sociali e le dinamiche collettive di un gruppo: gerarchie, conflitti, alleanze, resistenze al cambiamento. Attraverso la messa in scena guidata di situazioni condivise, il team esplora collettivamente una questione organizzativa, reale o simbolica, dando corpo e voce a posizioni e ruoli diversi, per comprendere meglio le dinamiche che attraversano la squadra.

Target	pensato per gruppi fino a 50 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	una lettura condivisa delle dinamiche di gruppo, una maggiore consapevolezza dei ruoli informali che ciascuno occupa nel team e alcune piste concrete per affrontare insieme le tensioni emerse
Coordinate	7 ore in Abbazia
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

FAMIGLIA DI PERCORSI

Natura in pratica

Curare un orto, raccogliere e cucinare insieme, comporre un profumo o lavorare la lana: gesti lenti e manuali che chiedono la stessa attenzione, pazienza e cura reciproca che serve per far funzionare una squadra. Percorsi laboratoriali a contatto con la natura, in Cascina Cuccagna o in Abbazia di Mirasole, secondo la filosofia del learning-by-doing. Uscire per qualche ora dall'ufficio e mettere le mani nella terra cambia il contesto e i ruoli abituali, e proprio in questo spostamento nasce lo spazio per rigenerare le relazioni: che si tratti di un progetto condiviso - come seminare un orto o preparare un pasto insieme - o di un oggetto personale realizzato con le proprie mani, ogni gruppo torna in ufficio avendo imparato a lavorare fianco a fianco.

Dalla terra alla tavola

Il nostro orto

Profumi e cosmesi naturali

Feltro di Natale

Dalla terra alla tavola

Un'esperienza che parte dall'orto e dagli alberi da frutto dell'Abbazia e arriva fino alla tavola: il gruppo raccoglie insieme ciò che la stagione offre, e lo trasforma in un pranzo o una merenda preparati e condivisi collettivamente. Non un laboratorio individuale, ma un lavoro di squadra vero — chi raccoglie, chi lava, chi taglia, chi cucina — che richiede coordinamento e si conclude nel momento più semplice e potente di condivisione: mangiare insieme ciò che si è coltivato e preparato con le proprie mani.

Target	pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	un'esperienza di lavoro di squadra concreta, e il ricordo di un pasto preparato e condiviso insieme, con ingredienti raccolti nell'orto dell'Abbazia
Coordinate	da 4 a 6 ore, in Abbazia di Mirasole, con raccolta nell'orto e tra gli alberi da frutto e preparazione condivisa.
Calendario	attività fortemente legata alla stagionalità dei raccolti; su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

Il nostro orto

Un percorso che rompe il format del laboratorio-oggetto: il gruppo progetta e pianta insieme una porzione di orto dell'Abbazia, scegliendo cosa coltivare e come organizzarsi per prendersene cura. Non un'attività che si esaurisce in un pomeriggio, ma l'inizio di un legame che continua nel tempo — con la possibilità di tornare, più avanti nella stagione, per vedere cosa è cresciuto e raccoglierlo insieme. Una metafora concreta di ciò che significa costruire e coltivare relazioni di squadra.

Target	pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	non un oggetto, ma un progetto condiviso che continua a crescere: la possibilità di tornare a vedere e raccogliere ciò che il gruppo ha piantato insieme
Coordinate	prima giornata di 4-6 ore per la semina/impianto, in Abbazia di Mirasole; possibilità di un secondo incontro di raccolta a distanza di alcune settimane/mesi, secondo la stagione
Calendario	attività fortemente legata alla stagionalità dei raccolti; su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

EDIZIONE NATALIZIA

Profumi e cosmesi naturali

Un viaggio nell'impatto emotivo dove imparare a creare profumi, saponi e creme naturali, scoprendo le sensazioni legate ai ricordi e i benefici dell'aromaterapia. Ogni partecipante sceglie le essenze e le sostanze che preferisce e compone il proprio profumo, la propria crema o sapone, portandolo a casa insieme alle indicazioni per realizzarlo di nuovo. In chiave natalizia, il laboratorio diventa anche l'occasione per creare regali autentici e personalizzati per i colleghi.

Target	pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda.
Cosa porti a casa	il proprio prodotto naturale, insieme alle indicazioni per realizzarlo di nuovo a casa.
Coordinate	da 4 a 6 ore, in Cascina Cuccagna o in Abbazia di Mirasole.
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team; disponibile anche in versione natalizia, tra novembre e dicembre.

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? formazione@progettomirasole.it →

EDIZIONE NATALIZIA

Laboratorio del feltro di Natale

Un laboratorio per imparare a lavorare il feltro di lana e realizzare le proprie decorazioni natalizie: ghirlande, palline e stelle per l'albero, gnomi ad ago o segnaposto per la tavola delle feste. Guidato da un esperto, ogni partecipante sceglie il progetto e i colori, seguendo passo dopo passo le tecniche di infeltrimento, per portare a casa o regalare ai colleghi oggetti fatti con le proprie mani

Target	pensato per gruppi fino a 15 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	la propria ghirlanda natalizia personalizzata, da appendere a casa o in ufficio
Coordinate	da 4 a 6 ore, in Abbazia di Mirasole
Calendario	novembre e dicembre; si organizzano comunque edizioni ad hoc per singola azienda o team

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? **formazione@progettomirasole.it →**

FAMIGLIA DI PERCORSI

Vivere l'Abbazia

Condividere un pasto, cucinare insieme, alzare gli occhi allo stesso cielo: gesti semplici che aprono uno spazio dove i colleghi si scoprono da punti di vista nuovi, lontano dai ruoli e dalle scrivanie di ogni giorno. Cambiare per qualche ora l'ambiente e i ruoli abituali aiuta il gruppo a imparare a lavorare insieme in modo diverso, a fare qualcosa di bello fianco a fianco, e a portare a casa relazioni più autentiche, oltre a un ricordo che resta.

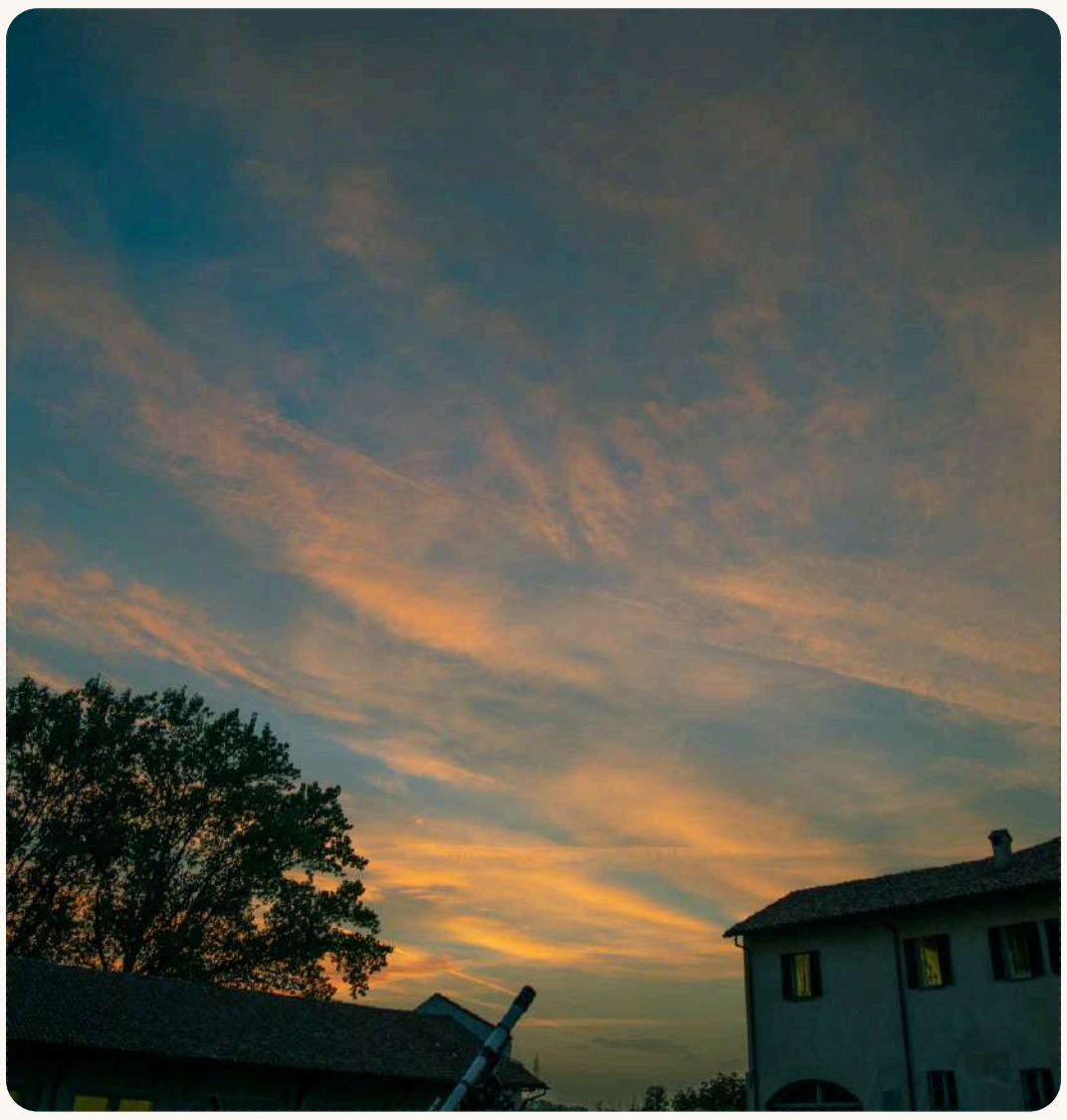
Cena sotto le stelle

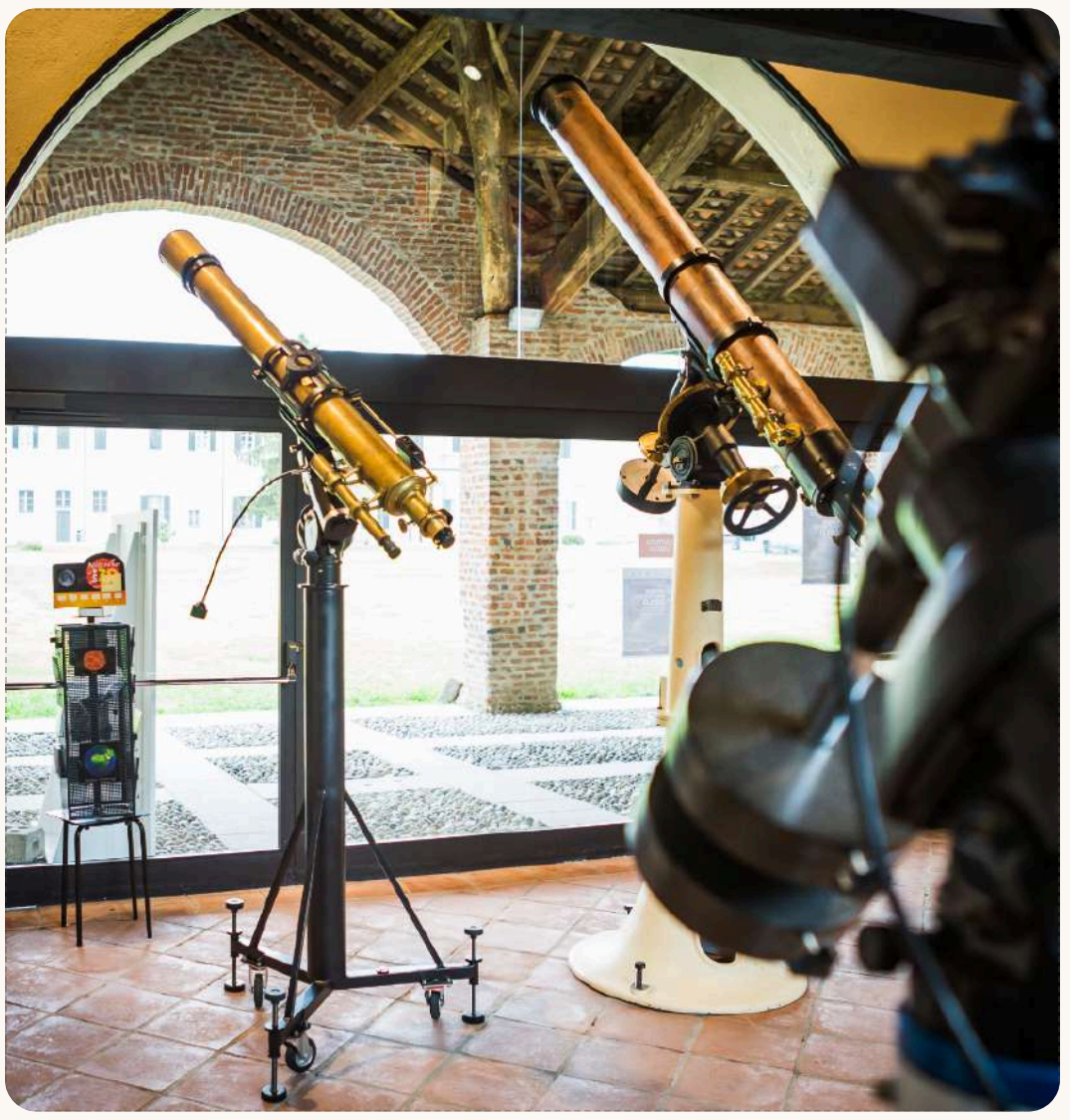
Team building in cucina

ANCHE EDIZIONE NATALIZIA

Cena sotto le stelle

Una serata esclusiva per team aziendali: cena conviviale con menù stagionale curato dallo chef interno, seguita da una conferenza introduttiva al cielo notturno guidata dagli esperti di “Astromirasole” e, quando il cielo lo concede, dall'osservazione con i telescopi. Un docente facilitatore accompagna il gruppo in una riflessione sul senso di appartenenza e sullo sguardo condiviso: siamo su un pianeta, in un sistema solare, nello spazio — più connessi di quanto pensiamo, anche dentro il proprio team.





Target	pensato per gruppi fino a 50 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	un'esperienza conviviale fuori dall'ordinario, una riflessione di gruppo sul senso di appartenenza al team, e un'intenzione concreta da portare a casa
Coordinate	circa 4 ore, tra cena e serata, in Abbazia; disponibile anche in versione giornata, 7 ore tra mattina, pranzo e primo pomeriggio, fino a 30 persone
Calendario	settembre-ottobre e aprile-giugno; su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

> *L'osservazione del cielo è una promessa condizionata al meteo, non una garanzia: la cena e l'attività sono sempre garantite, indipendentemente dalle condizioni.*

> *Nel periodo natalizio è disponibile anche "Cena sotto le stelle — Il cielo di Natale", un'edizione invernale che intreccia la cena conviviale con il racconto delle comete e delle stelle legate alla tradizione natalizia, dalla stella di Betlemme ai racconti popolari sul cielo d'inverno, guidato dagli esperti di Astromirasole insieme al docente facilitatore.*

ANCHE EDIZIONE NATALIZIA MIN. 30 PERSONE

Team building in cucina

Una giornata intera in cui il team cucina insieme un pranzo completo, diviso in squadre per portata — antipasto, primo, secondo, dolce — guidato da uno chef interno e da un facilitatore esperto in dinamiche di gruppo. Le squadre indossano maglie Mirasole di colore diverso, nero, verde, bianco e arancione, che diventano identità di squadra durante la giornata e ricordo tangibile dopo. Si pranza, tutti insieme, nelle sale storiche del chiostro.

Target	con un minimo garantito di 30 persone della stessa azienda
Cosa porti a casa	un pranzo di Natale cucinato e condiviso con il team, una maglia Mirasole personalizzata, e le dinamiche di leadership e collaborazione emerse nel debriefing finale
Coordinate	circa 7 ore, dalle 9:00 alle 16:00, interamente in Abbazia
Calendario	novembre e dicembre, nei giorni infrasettimanali

> *È disponibile anche un'edizione speciale a tema polpette, realizzata in collaborazione con l'Associazione Amici di Robin.*

Vuoi portare questa esperienza nella tua azienda? formazione@progettomirasole.it →

FORMAZIONE E RESPONSABILITÀ SOCIALE

Diversity, equity & Inclusion

Percorsi su diversità, inclusione e CSR per la tua azienda

FINANZIABILE FSE+ | L. 68/99 | 40 ORE

La consapevolezza, la valorizzazione e la convivenza delle diversità e delle unicità sono leve capaci di generare valore in ogni ambito dell'esperienza umana. Sono oggi più che mai elementi di valore per le aziende che vogliono costruire una relazione solida e radicata con i lavoratori. Mirasole Academy costruisce questi percorsi a partire dalla propria esperienza diretta: **Fondazione Progetto Mirasole l'inclusione la pratica ogni giorno**, nell'inserimento lavorativo di persone in condizione di fragilità.

Finanziabile per la tua azienda

I percorsi Diversity & Inclusion sono finanziabili con lo stesso strumento del Protocollo MBSR: Formazione Continua – Programma Regionale Lombardia FSE+ 2021-2027, Quarta edizione.

FINANZIABILE FSE+ 40 ORE

Inclusione in Azione

Un percorso per imparare a fare inclusione in azienda partendo dall'esperienza di chi la pratica ogni giorno. Si comprende il contesto della D&I — normative, valori coinvolti, impatto in azienda — ci si avvicina alle diversità e alle fragilità attraverso tipologie ed esempi concreti, e si impara a strutturare, gestire e misurare le politiche di inclusione sociale, aprendo le porte a progettualità che coinvolgano dipendenti e management nei territori.

Target	pensato per responsabili e referenti di area HR, D&I e CSR, per responsabili di linea o referenti territoriali di sede; gruppi fino a 15 persone, della stessa azienda o interaziendali
Cosa porti a casa	competenze per progettare e misurare politiche di inclusione, un'esperienza diretta della diversità, e occasioni di volontariato d'impresa e team building presso le attività solidali di Mirasole, come l'orto e il market
Coordinate	40 ore complessive, tra lezioni on site all'Abbazia di Mirasole, a Opera (MI), e sessioni in remoto su piattaforme online
Calendario	pubblicato sul sito dell'Academy · su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

VALORE AGGIUNTO

L'ingresso in una rete sociale e solidale di imprese e realtà del terzo settore che condividono i valori dell'inclusione e della responsabilità sociale nei territori.

FINANZIABILE FSE+ L. 68/1999

Disability Management in Azienda: percorso introduttivo

Un percorso per acquisire le competenze di base per progettare e gestire l'inserimento socio-lavorativo delle persone con disabilità di diverso tipo e livello in azienda, nel rispetto della Legge 68/1999. Si parte dal quadro normativo e dagli strumenti di welfare, si impara a rilevare bisogni e ad analizzare i processi aziendali e si acquisiscono le tecniche per pianificare, gestire e comunicare l'inserimento a livello aziendale. Il corso si può abbinare alle proposte di Progetto Mirasole per l'assolvimento degli obblighi di collocamento mirato.

Target	pensato per responsabili e referenti di area HR, D&I e CSR, per responsabili di linea o referenti territoriali di sede; gruppi fino a 15 persone, della stessa azienda o interaziendali
Cosa porti a casa	competenze per pianificare, creare un budget e gestire un progetto di inserimento, strumenti di welfare aziendale e tecnologie assistive, e tecniche di comunicazione della policy aziendale sullo svantaggio
Coordinate	40 ore complessive, tra lezioni on site all'Abbazia di Mirasole, a Opera (MI), e sessioni in remoto su piattaforme online
Calendario	pubblicato sul sito dell'Academy · su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

VALORE AGGIUNTO

L'ingresso in una rete sociale e solidale di imprese e realtà del terzo settore che condividono i valori dell'inclusione e della responsabilità sociale nei territori.

UNA POSSIBILITÀ ULTERIORE

Competenze di base

Strumenti essenziali per lavorare con sicurezza e comunicare con efficacia

FINANZIABILE FSE+ | CERTIFICAZIONE ICDL | ANCHE E-LEARNING

Accanto ai percorsi di crescita personale e di squadra, Mirasole Academy mette a disposizione delle realtà con cui collabora anche i corsi che sostengono il lavoro quotidiano: informatica e certificazione ICDL, sicurezza sul lavoro, igiene alimentare e lingua italiana per lavoratori stranieri.

Finanziabile per la tua azienda

I corsi di informatica e il percorso di lingua italiana sono sostenuti da Formazione Continua – Programma Regionale Lombardia FSE+ 2021-2027, Quarta edizione. Anche i corsi di Sicurezza e per le norme di igiene e di salvaguardia ambientale sono cofinanziati per i voucher regionali, ma non sono finalizzabili all'ottenimento delle attestazioni obbligatorie per le diverse attività.

Versioni online per fruizione in modalità asincrona

I moduli formativi per l'HACCP (con attestato) e in materia di sicurezza sul lavoro (con attestato corso base), così come alcuni moduli di informatica sono disponibili anche sulla piattaforma e-learning di Progetto Mirasole.

FINANZIABILE FSE+ CERTIFICAZIONE

Informatica — Certificazione ICDL

Corsi di informatica a diversi livelli, dai fondamenti agli strumenti più avanzati del pacchetto Office, per costruire competenze digitali solide e spendibili subito in azienda. Il percorso porta alla certificazione ICDL, riconosciuta a livello internazionale e rilasciata da Progetto Mirasole come test center accreditato, e può essere sostenuto tramite i voucher di Formazione Continua.

Target	pensato per dipendenti e collaboratori di ogni livello, dai principianti a chi vuole approfondire strumenti specifici
Cosa porti a casa	una certificazione ICDL riconosciuta a livello internazionale, e competenze digitali utilizzabili da subito nel lavoro quotidiano
Coordinate	percorsi modulari, con durata e livello adattati alle competenze di partenza dei partecipanti
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

ONLINE O IN PRESENZA

Formazione HACCP

Formazione obbligatoria per chi lavora nel settore alimentare, sulle corrette pratiche igieniche e sui principi del sistema HACCP per la sicurezza alimentare. Il corso è disponibile online o in presenza, ed è pensato per rispondere agli obblighi normativi con un linguaggio chiaro, applicato al lavoro quotidiano in cucina, in sala o nella gestione degli alimenti.

Target	pensato per addetti alla manipolazione di alimenti, personale di cucina e di sala, di aziende di ogni dimensione
Cosa porti a casa	la preparazione di base utile ad ottenere successivamente l'attestato di formazione HACCP previsto dalla normativa, e alcune buone pratiche da applicare da subito sul lavoro
Coordinate	corsi online o in presenza, con durata adattata al profilo e al livello di rischio dell'attività
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

FINANZIABILE FSE+

Lingua italiana per lavoratori stranieri

Un percorso di lingua italiana pensato per lavoratori stranieri, per rafforzare le competenze linguistiche necessarie a lavorare con sicurezza e a inserirsi meglio nel contesto aziendale e sociale. Il corso è sostenuto tramite i voucher di Formazione Continua, e lavora sia sull'italiano di base sia sul linguaggio specifico del proprio ambito professionale.

Target	pensato per lavoratori stranieri di aziende di ogni settore, con diversi livelli di partenza
Cosa porti a casa	una maggiore autonomia linguistica sul lavoro e nella vita quotidiana, e una comunicazione più efficace con colleghi e responsabili
Coordinate	percorsi modulari, con durata e livello adattati ai bisogni linguistici dei partecipanti
Calendario	su richiesta, in edizioni ad hoc per singola azienda o team

SU MISURA PER TE

Percorsi personalizzati

Ogni azienda ha una cultura, un momento di vita e obiettivi diversi. Per questo Mirasole Academy costruisce anche percorsi su misura, che combinano gli ingredienti del catalogo — mindfulness, teatro, laboratori esperienziali, convivialità, etc. — con le esigenze specifiche del team: dal kick-off di un nuovo progetto alla chiusura d'anno, dall'onboarding di un gruppo di neoassunti all'accompagnamento di un cambiamento organizzativo. Il punto di partenza è sempre lo stesso: raccontarci il vostro obiettivo, per costruire insieme tempi, temi e modalità di coinvolgimento più adatti.

COSTRUIAMO INSIEME IL TUO PERCORSO

Scrivici a formazione@progettomirasole.it per raccontarci le esigenze della tua azienda: ti ricontatteremo con una proposta formativa dedicata.

FORMAZIONE@PROGETTOMIRASOLE.IT →

PER I CORSI PUBBLICATI SUL CATALOGO REGIONALE

Specifiche sul finanziamento

Il Protocollo MBSR dell'area “Mindful retreat in Abbazia”, i percorsi dell'area “Diversity & Inclusion” e i corsi per le Competenze di base sono finanziabili tramite i voucher aziendali del Catalogo regionale di formazione continua, nell'ambito dell'Avviso pubblico D.D.U.O. n. 8809/2026 – Formazione Continua, Programma Regionale Lombardia FSE+ 2021-2027, Quarta edizione (Priorità 1 Occupazione, Obiettivo specifico ESO4.4, Azione D.1). Mindful Wellbeing e Mindful Groups non rientrano nel finanziamento. La quota di finanziamento pubblico varia in base al numero di addetti dell'azienda beneficiaria.

90%

per lavoratori di aziende fino a 9 addetti, liberi professionisti e lavoratori autonomi;

70%

per lavoratori di aziende fino a 50 addetti;

50%

per lavoratori di aziende con oltre 51 addetti.

La parte restante è a carico dell'azienda come cofinanziamento.

IDEE PER IL PERIODO NATALIZIO

Natale 2026

Il periodo natalizio è un'occasione naturale per portare il team fuori dall'ufficio: ecco le proposte del catalogo già pensate per novembre e dicembre, pronte da prenotare per la propria azienda.

Team building in cucina — edizione natalizia

Una giornata in Abbazia a cucinare insieme il pranzo di Natale, con un'edizione speciale a tema polpette in collaborazione con l'Associazione Amici di Robin.

Cena sotto le stelle — il cielo di Natale

Un'edizione invernale della cena conviviale in collaborazione con Astromirasole, con il racconto delle comete e delle stelle legate alla tradizione natalizia.

Profumi e cosmesi naturali — edizione natalizia

Un laboratorio per imparare a creare profumi, saponi e creme naturali, scoprendo i benefici dell'aromaterapia. A Natale è l'occasione per comporre regali autentici e personalizzati per i colleghi.

Laboratorio del feltro – edizione natalizia

Un laboratorio per imparare a lavorare il feltro e realizzare le decorazioni natalizie: ghirlande, palline e stelle per l'albero, gnomi e segnaposto per la tavola delle feste, guidati passo dopo passo da un esperto.

Tieni d'occhio il nostro sito

Il calendario completo dei percorsi in partenza, con le prossime edizioni e le nuove proposte è sempre aggiornato su **formazione.progettomirasole.it**.

formazione.progettomirasole.it →

MIRASOLE ACADEMY

Fondazione Progetto Mirasole · Impresa Sociale

Abbazia di Mirasole, Opera (MI)

formazione@progettomirasole.it · formazione.progettomirasole.it

FORMAZIONE, LAVORO, DIGNITÀ

FONDAZIONE PROGETTO MIRASOLE IMPRESA SOCIALE

ICIM UNI EN ISO 9001:2015 SISTEMA DI GESTIONE CERTIFICATO

Ente accreditato presso Regione Lombardia per i servizi di formazione

CATALOGO FORMAZIONE PER LE AZIENDE · AUTUNNO 2026 · INVERNO 2027