

Corso - Kurs

2/1740 - Gestione Stress Lavoro Correlato

Ente organizzatore - Organisator

CTM – Centro di Tecnologia e Management Srl, Via Macello 57, 39100 Bolzano

Riservato alle aziende associate ad Assoimprenditori Alto Adige

Referente del corso: Martina Gufler (m.gufler@unternehmerverband.bz.it)

Destinatari - Zielgruppe

Tutti coloro che desiderano un veloce e concreto aiuto, un reale supporto per elaborare lo stress con visioni e strumenti adeguati al presente contesto, basati sui più recenti studi. Per chi desidera uno sviluppo effettivo - professionale e personale - nell'affrontare le difficoltà, trasformandole in occasioni di crescita nelle avversità, per divenire più resilienti, grazie a mindset e conoscenze necessarie e adeguate al contesto che stiamo vivendo.

Prerequisiti - Voraussetzungen

-

Obiettivi - Ziele

Individui ed organizzazioni di tutti i tipi e dimensioni, ogni giorno, si trovano a fronteggiare continue sfide/richieste/incertezze. Esistono best practices e comprensioni indispensabili e vitali. Identificare, conoscere e gestire lo stress è un fattore critico imprescindibile di successo.

Il corso propone una giornata per avere una visione strategica (aggiornata alle più recenti evidenze scientifiche) e strumenti operativi concreti per gestire al meglio lo stress, senza cadere in dinamiche "disfunzionali" di distacco-evitamento e/o eccessivo coinvolgimento.

Lo Stress-Risk Management impatta sia su Performance (Risultati/Qualità del lavoro), sia nel contesto Health & Safety (compreso il Benessere "Individuale/Organizzativo") e risulta comprensibile ed applicabile a qualunque struttura organizzativa - dallo studio professionale alla grande azienda.

Obiettivi:

- **Acquisire strategie e strumenti di Stress-Risk Management da utilizzare nel proprio contesto professionale.**
- **Ampliare lo Stress come "sale della vita"/Eu-stress e ridurre Di-stress, Burnout e Rischi psicosociali.**

Contenuti - Inhalte

- **Stress Lavoro Correlato: "sale della vita" o "veleno mortale"? Comprendere per agire nella complessità.**
- **Principi e tecniche di gestione dello stress sul lavoro: evidenze scientifiche e strumenti operativi.**
- **ABC Stress: strategie di coping (fronteggiamento richieste) efficaci e inefficaci. Inside-Out per il successo.**
- **Trasformare il DI-stress in EU-stress ("il veleno in medicina"). Atteggiamenti/Mindset "con-vincenti".**
- **Comunicazione "funzionale e disfunzionale": come generare valore nella comunicazione.**

- **Proattività: elemento significativo nel gestire le criticità. Response-ability e ruolo: essere preparati a 360°.**
- **Health & Safety Leadership: come ben-lavorare e ben-essere nei contesti di lavoro .**
- **Gestire le emozioni: la scienza e l'arte di "prosperare sotto stress". I segreti dell'Intelligenza Emotiva.**
- **Apprendimento riflessivo e Non Technical Skills: come utilizzare la "giusta distanza relazionale".**
- **Co-costruzione di ipotesi applicabili nel proprio lavoro (miglioramento "contestualizzato").**

La formula didattica è altamente esperienziale, innovativa, coinvolgente, con utilizzo di metodologie interattive tra cui: esercitazioni individuali, a coppie, in triadi, in piccoli gruppi; "giochi" comunicativi e role-playing; tecniche gestione stress; confronto esperienze/vissuti dei partecipanti.

Docente - Kursleiter

Ph.D. Enrica Brachi - Senior Trainer. Consulente "Innovazione culturale". Esperta di Intelligenza Emotiva, Sviluppo Performance e Non Technical Skills, Comunicazione "generativa", Formazione Formatori "Salute e Sicurezza nei luoghi di lavoro"

Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache

Italiano

Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan

8 ore

11/10/2022

12/10/2022

dalle ore 08.30 alle ore 12.30

Luogo di svolgimento - Abhaltungsort

Piattforma Online

Termine di iscrizione - Anmeldeschluss

Martedì, 4 ottobre 2022

Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr

€ 250,00 + IVA

Materiale didattico compreso

Per le aziende aderenti a Fondimpresa la quota può essere finanziata attraverso il "Conto formazione aziendale". Le aziende associate ad Assoimprenditori possono richiedere assistenza a CTM per la presentazione della domanda.

Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung

Al termine dell'attività formativa ogni partecipante che ha frequentato almeno l'85% delle ore totali, riceve un attestato di frequenza.