STRESS MANAGEMENT

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

Lo stress è ora riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come la più frequente causa di malessere in ambiente lavorativo. Le pressioni legate al "superlavoro" sono inevitabilmente connesse alle continue richieste del mondo lavorativo attuale, dove non sempre viene percepito un equilibrio tra domande e competenze, dove sempre più spesso si ha la percezione di perdere il controllo e di poter contare poco sul supporto degli altri. Sono proprio questi tre aspetti ad incidere sul clima aziendale nella direzione del benessere o viceversa del malessere, influenzando anche il livello di produttività.

Attraverso la formazione affronteremo le principali teorie ed elementi che definiscono lo stress nei contesti di lavoro, approfondiremo quali sono i rischi e quali i fattori di protezione che favoriscono lo sviluppo di un clima positivo, a partire dalle pre-esistenti modalità di gestione dello stress sia a livello individuale sia di team.

Il fine ultimo sarà aumentare l'auto-consapevolezza e acquisire tecniche e strategie utili ad affrontare più attrezzati le pressioni intrinseche ai contesti lavorativi.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DELLA GIORNATA

9:00 – 9:15

Accreditamento partecipanti

9:15 – 12:30

Attività formativa d'aula

12:30 – 14:00

Pranzo

14:00 – 18:00

Attività esperienziale e Debriefing

I temi oggetto della formazione d'aula sono:

- Introduzione teorica sullo stress
- Stress e fattori di rischio in azienda
- Stress, prevenzione e fattori protettivi
- Approfondimento sulle modalità di gestione dello stress (esperienze pratiche)
- Analisi e presentazione di strategie e tecniche per affrontare efficacemente lo stress
- Training ed esercitazioni conclusivi

L'attività esperienziale vuole coinvolgere i partecipanti in un'esperienza al di fuori delle mura aziendali, dove il coinvolgimento del corpo e delle emozioni farà da protagonista, al fine di sperimentare in prima persona e in gruppo quanto trattato durante la formazione d'aula.

La proposta esperienziale per questo modulo formativo è:

Orienteering: attività di gruppo sfidante e appassionante, che mette alla prova capacità fisiche e mentali del singolo e del gruppo. Problem solving, decision making, supporto e collaborazione, gestione positiva dell'errore e della pressione temporale sono elementi chiave di quest'attività;

L'attività esperienziale, guidata da istruttori qualificati, si svolge presso il parco Monte Stella, a 600m dal centro Pavesi; prevede un momento iniziale di briefing, l'attività vera e propria e un successivo momento di debriefing. La proposta sportiva non è fisicamente impegnativa ed è utilizzata principalmente in chiave metaforica e formativa.

DOCENTI

MenteSport

DESTINATARI

Il corso è pensato per tutti coloro che desiderano conoscere più a fondo l’origine e le cause dello stress ed acquisire modalità efficaci per affrontarlo.

REFERENTI

DATE E PREZZI

ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA