



PREVENIRE LO STRESS ED ELABORARE LE EMOZIONI

DESTINATARI

Dirigenti, funzionari, impiegati,
operatori di organizzazioni
pubbliche e private.

Strumenti per la gestione individuale delle criticità comunicativo-emotivo-relazionali

Lo stress in ambito lavorativo è ormai in molte realtà una presenza costante che, superando certi limiti, può diventare disfunzionale per la persona e per l'organizzazione all'interno della quale essa lavora. Questo corso introduce strumenti per l'autovalutazione dell'ansia e dello stress, per imparare ad individuarli e gestirli in modo proattivo, sfruttandoli come risorsa senza esserne sopraffatti. In tal modo si preserva l'individuo dai potenziali rischi dello stress sul lavoro e si protegge il benessere dell'organizzazione. Il corso quindi è rivolto a coloro che intendono migliorare la propria capacità di reagire alle situazioni fonti di stress, acquisendo chiavi di lettura e strumenti per affrontare e gestire al meglio le situazioni critiche.

Quando parliamo di stress ci riferiamo al distress e cioè a quella condizione di sovraccarico o sottocarico mentale (richieste situazionali), gestibile con difficoltà dal nostro organismo (risorse dell'individuo), inserito in un contesto (realtà lavorativa/organizzativa) non adeguato. Esiste però anche una funzione positiva dello stress più propriamente detto eustress che rappresenta la fonte che ci motiva e ci procura l'energia necessaria per la gestione del nostro quotidiano.

Dunque globalmente ciò su cui si deve intervenire è la relazione tra il soggetto e l'ambiente, tra il lavoro e la salute che, se non curata, produce rischi psichici, sintomi psicosomatici e gravi rischi per il benessere psicosociale dell'individuo. Nel percorso esploreremo le nostre risposte alle diverse situazioni per una elaborazione funzionale a trasformare, a far diventare risorsa la criticità.

OBIETTIVI

- **Acquisire strumenti per l'analisi del proprio vissuto e della propria attività lavorativa**
- **Acquisire strumenti di autovalutazione e gestione del proprio livello di stress lavorativo e dei processi attivanti**
- **Fornire strumenti per il miglioramento delle proprie prestazioni professionali**

CONTENUTI

- **Il concetto di stress e le risposte individuali**
- **La percezione individuale dello stress: tra realtà interna e realtà esterna**
- **Distress e Eustress**
- **Stress e motivazione**
- **Strumenti per la gestione delle emozioni nelle criticità**
- **Comportamenti e modalità relazionali funzionali al benessere individuale**

METODOLOGIA

L'impostazione è teorico-pratica con una netta prevalenza della seconda componente: si alterneranno pertanto lezioni frontali ed esercitazioni pratiche individuali, in coppia e di gruppo per favorire un'esperienza diretta delle situazioni problematiche, degli stati d'animo e degli strumenti operativi. La metodologia partecipata consente la valorizzazione dei saperi e dei punti di vista di tutti i partecipanti al processo di apprendimento.

L'apprendimento sarà favorito ulteriormente da un incontro individuale di consulenza al ruolo e dall'opportunità di supporto on line da parte dei docenti.

Il presente modulo è parte integrante del percorso

ITINERARIO DI TRASFORMAZIONE PROFESSIONALE
occasioni per il cambiamento nell'organizzazione