

Operazione Ben-Essere



ALLENATI A GESTIRE IL TUO STRESS E CENTRA IL TUO OBIETTIVO

Indice

Argomenti trattati

Razionale 1

Obiettivi 2

Metodo di Lavoro 3

Il Format 4



Razionale

perché acquisire gli strumenti
per:

- gestire lo stress
- comunicare in modo efficace
- sviluppare le proprie skills

L'**azienda** è come un organismo vivente: per funzionare in modo eccellente ha bisogno che tutte le sue parti siano ben assemblate: sia in termini strutturali che funzionali; possono, però presentarsi delle condizioni imprevedibili che alterano, in modo sostanziale, l'equilibrio generale, condizionando la "crescita" dell'azienda stessa; stiamo parlando di fattori esterni e/o interni all'impresa o al singolo individuo che si riflettono nelle dinamiche interpersonali favorendo l'instaurarsi di un clima tutt'altro che sereno e collaborativo;

➔ situazioni: fisiologiche nel ciclo vitale di un'azienda, o scaturite da eventi avversi o da importanti trasformazioni

* in quest'ottica, avere un professionista che sappia valutare il contesto aziendale ed intervenire in modo mirato e tempestivo è fondamentale:

↻ per ripristinare nel minor tempo possibile uno stato di benessere organizzativo in una logica circolare e sinergica;

□ per prevenire disarmonie e squilibri

Nello specifico poter acquisire strumenti utili:

1.a gestire lo stress

2.a comunicare in modo efficace

3.a sviluppare le proprie skills

un lavoro che consentirà:

● al "capo" di diventare un valido "allenatore" e un buon manager

● ai dipendenti di sentirsi una vera "squadra": motivata, competente, unita e pronta a "centrare" l'obiettivo.

OBIETTIVI

- ➔ promuovere un clima aziendale favorevole
 - ➔ favorire la soddisfazione
 - ➔ accrescere la motivazione
- ↻ sviluppare la capacità: di problem solving e resilienza
- ▶ ottimizzare le prestazioni = raggiungere gli obiettivi
- ↻ promuovere una Cultura Aziendale volta a favorire :
l'equilibrio psicofisico di tutte le risorse umane



Aiutare il personale (dirigenziale e non) a prendere atto di quelle condizioni:

- ▶ che hanno **un'impatto sulla produttività** (es. situazioni di disagio rispetto ad altri colleghi, problemi di ansia da prestazione prima di presentare progetti/ partecipare a meeting importanti, insicurezza e riconoscimento non obiettivo delle proprie capacità, ecc.)
- ▶ che hanno **un'impatto sul ben-essere** individuale e di gruppo

In questo scenario è fondamentale **acquisire** maggiore consapevolezza sul come certe condizioni di disagio si trasformano in malesseri fisici, conseguentemente è fondamentale poter apprendere strategie efficaci per affrontarli e superarli, imparando ad esprimere al meglio le proprie potenzialità.

➡ **L'obiettivo è:** promuovere un clima aziendale quanto più favorevole possibile, incrementando la motivazione e la soddisfazione professionale, oltre a sviluppare la capacità di problem solving e di resilienza.

➡ Un **Allenamento** fondamentale per ottimizzare la prestazione e raggiungere gli obiettivi prefissati.

METODOLOGIA DI LAVORO



- ➔ All'inizio del percorso saranno definiti mutualmente con l'azienda e successivamente con i partecipanti gli obiettivi da raggiungere, Individuato il target dei partecipanti (dirigenti, impiegati ecc...) si procederà con il costituire il gruppo (suddivisi per qualifiche o misti)
- ➔ Non saranno presentate slide, schemi o grafici; la **metodologia** sarà di tipo **esperienziale** e fornirà un supporto concreto: imparare a “sentire” e a “vivere” le emozioni per comprendere come i processi emotivi e corporei si organizzano dentro di noi
- ➔ non ci si limiterà semplicemente al dialogo/ascolto; è **un metodo di lavoro** che possiamo paragonare ad un **allenamento** sportivo basato su specifiche attività psico-corporee (piccoli passi sperimentando step by step) orientato ad un traguardo **ben preciso** nel rispetto dei tempi di ciascuno.

Un metodo che consentirà al partecipante, di iniziare a sperimentare sin da subito alcune pratiche e valutare in breve tempo le strategie e le tecniche più idonee per lui/lei; così facendo si raggiungerà **un obiettivo a breve termine** (immediata soddisfazione, motivazione a continuare, ripresa dell'autostima in sé stesso...), ma anche **un obiettivo a medio/lungo** termine che concilia il benessere del dipendente con l'aumentata produttività per l'azienda.

* *Laddove il singolo partecipante, nel corso degli incontri, senta la necessità di approfondire in forma individuale alcune tematiche personali o come follow up del lavoro svolto in gruppo, vi sarà la possibilità di fissare appuntamenti privati, con costi convenzionati direttamente a suo carico.*

INCONTRI

Teorico - Esperienziali

NEXT STEP

IL FORMAT

Il programma di lavoro prevede:

- ➔ un numero base di 10 incontri teorico-esperienziali della durata di due ore ciascuno. con un minimo di 8 partecipanti fino ad un massimo di 20 cad. (da definire con il referente aziendale)
- ➔ per avere risultati tangibili è ideale programmare incontri settimanali o bimensili (preferibilmente in presenza), con una continuità definita a monte.
- ➔ gli incontri possono essere, altresì, svolti virtualmente o con un approccio ibrido (senza che l'efficacia del percorso venga assolutamente impattata).
- ➔ sarà definita la modalità di percorso più adeguato contestualmente alla consulenza tenendo conto delle necessità e disposizioni aziendali.

**Gli Incontri si
articolano**





MINDFULNESS



GROUNDING
TRAINING



COMUNICAZIONE



DIALOGO
MENTE – CORPO



RESILIENZA

- ATTRAVERSO UN LAVORO BASATO SULLA RESPIRAZIONE E PERCEZIONE DEL PROPRIO CORPO, SIA IN MODALITÀ STATICA CHE DINAMICA, SI ARRIVERÀ, NEL CORSO DEGLI INCONTRI, A SVILUPPARE UN MAGGIORE SENSO DI STABILITÀ ED EQUILIBRIO PSICOFISICO,

*NECESSARIO PER UN'ADEGUATA CAPACITÀ
DI GESTIONE EMOZIONALE*



GROUNDING
TRAINING

- IL CORPO CI INVIA CONTINUAMENTE DEI SEGNALI, SOTTO FORMA DI TENSIONI PASSEGGERE O PIÙ DURATURE, CHE POSSONO TRASFORMARSI IN VERI E PROPRI DISTURBI.
- NELLA MAGGIOR PARTE DEI CASI, QUESTE CONDIZIONI DI MALESSERE, POSSONO RAPPRESENTARE LA RISPOSTA FISICA DI UN DISAGIO EMOTIVO, DI CUI NON SEMPRE SI È CONSAPEVOLI.
- IMPARARE, QUINDI, A RICONOSCERE QUESTI CAMPANELLI D'ALLARME È FONDAMENTALE

PER NON ALTERARE IN MODO PATOLOGICO L'EQUILIBRIO PSICOSOMATICO, CON RIPERCUSSIONI SIA SUL BENESSERE INDIVIDUALE CHE LAVORATIVO.



DIALOGO
MENTE – CORPO



MINDFULNESS



- SVILUPPARE ED ALLENARE LA CAPACITÀ DI “STARE”,
- RIMANERE FOCALIZZATI SUL QUI ED ORA
- FOCALIZZANDOSI SULLA RICERCA DI ELEMENTI POSITIVI ATTRAVERSO ESERCIZI DI: RESPIRAZIONE, TECNICHE DI RILASSAMENTO ED IMMAGINAZIONE GUIDATA

OLTRE A MIGLIORARE LA CONCENTRAZIONE, È UN VALIDO STRUMENTO PER LA GESTIONE DELLO STRESS ED IL RECUPERO DEL BENESSERE PSICOFISICO.



COMUNICAZIONE



- UNA COMUNICAZIONE EFFICACE IMPLICA UN'ADEGUATA CAPACITÀ DI ASCOLTO EMPATICO. ATTRAVERSO UNA SERIE DI ATTIVITÀ SPECIFICHE BASATE: *SUL ROLE PLAYING, SULLA COMUNICAZIONE VERBALE E NON VERBALE E SU TECNICHE ESPRESSIVE,*
- SI LAVORA SU TEMATICHE QUALI : LA FIDUCIA, L'ASSERTIVITÀ, LA SELF-EFFICACY, IL PROBLEM SOLVING CHE ALL'INTERNO DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI CONDIZIONANO

SIA IL PROCESSO DI CRESCITA INDIVIDUALE CHE DI SQUADRA, LIMITANDO TALVOLTA IL RAGGIUNGIMENTO DEGLI OBIETTIVI PREFISSATI.



RESILIENZA



- CI SONO PERIODI NELLA VITA PERSONALE E LAVORATIVA CHE CI METTONO A CONTATTO CON LA NOSTRA VULNERABILITÀ, FACENDOCI SENTIRE INCAPACI, FRAGILI, SPENTI E DEMOTIVATI.

IMPARARE A SAPER “RESISTERE” IN MODO SANO E REAGIRE AGLI EVENTI NEGATIVI TRASFORMANDOLI IN OPPORTUNITÀ, MODIFICANDO L’APPROCCIO MENTALE È UN PROCESSO TUTT’ALTRO CHE SEMPLICE

MA FONDAMENTALE PER “NON SENTIRSI PERSI” E RIUSCIRE AD AFFRONTARE E A SUPERARE LE DIFFICOLTÀ IN MODO OTTIMALE.

Antonella Aloisio

PSICOLOGA E PSICOTERAPEUTA SPECIALIZZATA IN PSICOTERAPIA CORPOREA AD INDIRIZZO ANALITICO BIOENERGETICO.

SPECIALISTA IN MEDICINA PSICOSOMATICA, PSICOLOGIA DELLO SPORT E TECNICHE DI RILASSAMENTO E GESTIONE DELLO STRESS.

ISCRITTA ALL'ALBO DEGLI PSICOLOGI E PSICOTERAPEUTI DELLA REGIONE LAZIO.

LAVORA COME LIBERO PROFESSIONISTA: SI OCCUPA DI PREVENZIONE, DIAGNOSI E CURA DEI DISTURBI PSICOSOMATICI IN AMBITO CLINICO E SPORTIVO.

RITIENE FONDAMENTALE IL LAVORO SULLA CONSAPEVOLEZZA E LA GESTIONE DEL DIALOGO MENTE-CORPO COME VIA PER LA SALUTE PSICOFISICA. ***SVILUPPARE UNA BUONA CONOSCENZA E PADRONANZA DI SE', DELLE PROPRIE EMOZIONI E REAZIONI È, A SUO AVVISO, PREREQUISITO NECESSARIO PER RELAZIONI EFFICACI.***

LE PIACE TRASMETTERE LA CARICA VITALE CHE LA CONTRADDISTINGUE MA ANCHE LA CAPACITÀ DI "STARE" E "RESPIRARE"... PER QUESTO, IL SUO OBIETTIVO NON È SEMPLICEMENTE "MOTIVARE", MA PARTECIPARE ATTIVAMENTE AL PERCORSO DI CRESCITA DELLA PERSONA E DELL'ATLETA.



DR.SSA_ALOISIO



Responsabile del Format
Operazione BEN-ESSERE

In collaborazione con Events and Lab



✉ segreteria@eventsandlab.com

🌐 www.eventsandlab.com

☎ +39 06 92 11 58 27

📱 +39 335 143 4212

*Richiedi un incontro per
conoscere il Format*



Grazie!

*L'obiettivo è coniugare il rigore necessario con
la giusta flessibilità per soluzioni creative.*

*Progettiamo Esperienze
ed ognuna ha i suoi colori.*

Antonella Aloisio



Vanessa Cerrone