Tecniche di Gestione dello Stress

Molti ritengono che lo stress sia il risultato di un accumulo di tensioni da attribuire esclusivamente a fattori esterni; invece, il comportamento e le nostre emozioni non sono determinate dagli eventi esterni, ma da come li percepiamo e ce li rappresentiamo. Appare evidente come i pensieri e le emozioni abbiano un ruolo importante nel potenziare o mantenere lo stress.Obiettivo del corso è quello di far conoscere e apprendere tecniche in grado di prevenire l'accumulo di tensioni e di gestire lo stress. Il percorso didattico più che sulla trattazione teorica, è centrato su esercitazioni guidate e sulla relativa analisi dei feedback per poter, in autonomia, utilizzare strumenti funzionali a gestire stati d'ansia, sintomi o disturbi che spesso condizionano il normale svolgimento della vita lavorativa.

Agenda (2 giorni)

Lo stress:

definizione di stress
il processo dello stress
stress positivo e stress negativo
rapporto tra emozione e stress : decifrare I segnali del corpo per prevenire lo stress negativo.

Le strategie di coping per affrontare e superare i problemi:

individuazione della strategia personale attuata per fronteggiare lo stress
conoscere le proprie emozioni per imparare a gestirle.

Tecniche di rilassamento e gestione dello stress:

la respirazione e le tecniche di rilassamento
impariamo a respirare esercitazioni sul respiro
le resistenze che ostacolano il rilassamento: la paura di perdere il controllo
strumenti per gestire lo stress
la fantasia guidata, la visualizzazione e la ristrutturazione cognitiva
esercitazioni individuali e di gruppo.

Obiettivi

Fornire ai partecipanti chiavi di lettura, strumenti cognitivi e operativi per interpretare le cause di stress organizzativo.

Sviluppare la capacità di identificazione e di ascolto dei propri segnali di risposta allo stress.

Apprendere tecniche di rilassamento efficaci a gestire lo stress.

Destinatari e Prerequisiti

A chi è rivolto

Manager e professionisti che vogliano migliorare la capacità di reagire a fonti di stress organizzativo.

Prerequisiti

Nessuno.

Iscrizione

Quota di Iscrizione: 1.190,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:
10% sulla seconda
40% sulla terza
80% dalla quarta in poi.

Informazioni

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308
corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

Date e Sedi

Date da Definire

È un corso GOLD

con due partecipazioni potrai concordare con noi la data. Guarda i vantaggi della formula GOLD.

Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308
email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

Viva il Lunedì

Riconquistare il tempo libero, eliminare lo stress e, soprattutto trovare un nuovo piacere nel lavoro è possibile grazie ai più recenti studi. Varie intelligenze, nell'uomo, contribuiscono a prendere le decisioni e a sviluppare i sentimenti che rendono la giornata eccezionalmente bella o piuttosto sgradevole. Tutti hanno speso molti anni della propria esistenza per addestrare, a scuola, l'intelligenza razionale a operare secondo regole di efficacia/efficienza, ma non hanno fatto nulla per migliorare le rimanenti intelligenze, di cui, i più, ignorano l'esistenza: intelligenza emotiva e cervelli esterni. Eppure esse influiscono sulle prestazioni professionali e sulla soddisfazione nel lavoro in maniera determinante.Per mancanza di educazione specifica, le decisioni delle intelligenze si trovano spesso in conflitto e ciò è la causa di quasi tutte le disfunzioni dell'attività lavorativa: stress, difficoltà a motivare o convincere gli altri, mancanza di tempo.Prendere consapevolezza del fenomeno e trarne le debite conclusioni permette di scoprire un nuovo equilibrio interiore e un modo di lavorare positivo, tanto da rendere il lunedi una bella giornata.

Agenda (2 giorni)

Quali parti dell'uomo decidono i nostri comportamenti e come operano.

Il "Pensiero Blackberry", il "Pensiero PC", il "Pensiero i-pad": tre modi diversi in cui l'uomo produce idee.

La comunicazione fra intelligenze diverse all'interno dell'uomo: segnali chimici ed elettrici, segnali non verbali, segnali verbali.

Chi ha inventato le emozioni?

Mondo emotivo e mondo razionale: forme di accordo e di contrasto. Le conseguenze.

La comunicazione uomo-esterno.

I cervelli esterni e l'influenza dell'ambiente.

I significati di parole e gesti e le deformazioni percettive.

La genesi dei fattori motivanti. La soddisfazione nel lavoro: come si produce e come si mantiene.

Obiettivi

Recuperare tempo libero senza ricorrere a metodi organizzativi. Rendere il lavoro adatto alla struttura mentale costitutiva dell'uomo, creando entusiasmo verso l'attività produttiva.

Destinatari e Prerequisiti

A chi è rivolto

Manager e professionisti che vogliano migliorare la capacità di reagire a fonti di stress organizzativo.

Prerequisiti

Nessuno.

Iscrizione

Quota di Iscrizione: 1.190,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:
10% sulla seconda
40% sulla terza
80% dalla quarta in poi.

Informazioni

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308
corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

Date e Sedi

Date da Definire

Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308
email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

La resilienza: una risorsa per il benessere

La resilienza nelle scienze umane esprime la capacità di fronteggiare in maniera positiva qualsiasi evento critico e di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. L'individuo resiliente sul piano psicologico è un ottimista fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, è incline a interpretare i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità piuttosto che come una minaccia. La resilienza si collega ai concetti di benessere, trauma e vulnerabilità, stress ed empowerment, e può divenire una qualità diffusa in una organizzazione, una caratteristica dell'organizzazione. Istruire e responsabilizzare i manager a potenziare la qualità della resilienza nei propri collaboratori significa rendere l'azienda flessibile e forte di fronte alle turbolenze e alle criticità del mercato e creare opportunità di sviluppo e innovazione. Meno resiliente è il sistema, minore è la capacità dell'organizzazione e delle persone di adattarsi ai cambiamenti.

Agenda (2 giorni)

L'ottica del bicchiere mezzo pieno:

la percezione del cambiamento: da minaccia ad opportunità
conoscere se stessi: individuazione dei punti di forza personali
ruoli e caratteristiche di leader in grado di motivare gli altri a sviluppare la resilienza personale e ad essere produttivi anche nello stress e nelle incertezze.

La comunicazione:

la comunicazione efficace
l'ascolto attivo per il mantenimento del benessere aziendale
cenni di PNL (Programmazione neurolinguistica).

La gestione dei collaboratori:

il manager motivante
nuovi strumenti per migliorare le proprie abilità nel gestire i ruoli chiave della leadership
pianificare azioni specifiche per sviluppare la resilienza nei collaboratori
le competenze Core per rimanere produttivi anche nelle turbolenze e nelle difficoltà: resilienza- autostima- flessibilità- visione d'insieme- controllo emotivo.

Obiettivi

Apprendere competenze per superare momenti di crisi.

Conoscere le potenzialità di un comportamento resiliente.

Utilizzare, anche come gestore di persone, un approccio orientato al feedback e alla costruzione di relazioni positive.

Destinatari e Prerequisiti

A chi è rivolto

Manager e professional che vogliano apprendere una competenza core per gestire la complessità organizzativa.

Prerequisiti

Nessuno.

Iscrizione

Quota di Iscrizione: 1.190,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:
10% sulla seconda
40% sulla terza
80% dalla quarta in poi.

Informazioni

Reiss Romoli 2024

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308
corsi@ssgrr.com

Date e Sedi

Date da Definire

Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308
email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

Tutelare la salute psicofisica e promuovere il benessere individuale e collettivo nei luoghi di lavoro

Tra le varie aree d'intervento della medicina preventiva sulle popolazioni lavorative, la tutela della salute mentale costituisce un campo di crescente rilievo nei Paesi sviluppati, a causa di un considerevole spostamento da attività fisico-motorie ad attività cognitivo-relazionali nel contenuto delle mansioni (job content). Per questo il sistema psiche-cervello-soma diviene bersaglio elettivo di fattori stressanti lavorativi e, di converso, le disfunzioni derivanti da sofferenza psichica sono responsabili di compromissione lavorativa specifica. Inoltre le modificazioni di mercato sottopongono i lavoratori ad un crescente disagio psico-sociale, derivante soprattutto dalla precarizzazione dei rapporti economico-giuridici e dalla rapida obsolescenza delle competenze. Nell'U.E. i costi stimati per la salute mentale equivalgono al 3-4% del P.I.L. ed incidono per la maggior parte al di fuori del settore salute: prevalentemente per assenza o inabilità al lavoro. La giornata di approfondimento vuole fornire un quadro esaustivo di che cosa sia e come si esprima il disturbo psichico al di fuori dei contesti clinici, e illustrare le azioni di prevenzione del rischio e di promozione della salute nei contesti organizzativi.

Agenda (1 giorno)

integrabile con moduli aggiuntivi, esercitazioni pratiche, interventi di coaching.

Questionario di self assessment.

Brevi conferenze tenute da esperti su temi di carattere introduttivo:

inquadramento della psichiatria occupazionale e della psicologia del lavoro
elementi giuslavoristici e medico legali.

Sessioni teorico-pratiche per illustrare sia strategie di riconoscimento del "disagio psichico non diagnosticato" negli individui e nei gruppi di lavoro sia modalità gestionali dei lavoratori "a rischio psicopatologico noto".

Esemplificazione di casi concreti seguiti da dibattiti guidati in piccoli gruppi.

Obiettivi

Fornire elementi teorici di comprensione del problema.

Elevare il livello di percezione dello stress lavoro-correlato identificandone le conseguenze fisiche e psicologiche.

Attivare strategie più efficaci di prevenzione e riduzione dello stress e del disagio lavorativo, a livello sia individuale sia organizzativo.

Acquisire strumenti per preservare e sviluppare il capitale umano dell'organizzazione, evitando errori o carenze di gestione ed ottimizzando l'impiego della forza-lavoro.

Destinatari e Prerequisiti

A chi è rivolto

Responsabili e specialisti Risorse Umane, Responsabili della Sicurezza e Responsabili di funzione.

Prerequisiti

Nessuno.

Iscrizione

Quota di Iscrizione: 640,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:
10% sulla seconda
40% sulla terza

Reiss Romoli 2024

80% dalla quarta in poi.

Informazioni

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308
corsi@ssgrr.com

Date e Sedi

Date da Definire

Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308
email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

Lo stress lavoro correlato: il decreto legislativo, il significato e il modello di intervento

Le recenti indicazioni legislative dell'art. 28 del D Lgs. 81/08 richiedono alle aziende di mappare lo stress lavoro correlato e di mettere in campo progetti di miglioramento. Lo scopo di questo corso è di aiutare gli addetti ai lavori a capire concretamente come muoversi in questa direzione e a costruire i presupposti per passare dagli obblighi di legge ad una cultura del benessere e della sicurezza, nel rispetto delle esigenze del business aziendale.

Agenda (1 giorno)

Il tema della sicurezza e dello stress. Il ruolo della direzione del personale.

La gestione del personale verso:

le diverse interpretazioni della direzione del personale
la prevenzione dello stress lavoro correlato e lo sviluppo del benessere
le indicazioni legislative
gli aspetti applicativi.

Prevenire e promuovere:

i diversi livelli di intervento
come prevenire l'eccesso di stress
come promuovere forme di creatività ed efficacia collettiva.

Gli interventi di diagnosi organizzativa:

i modelli in uso
i principali strumenti
gli indici producibili
l'interpretazione e l'incrocio dei dati.

Come progettare un intervento di prevenzione dello stress e di promozione del benessere:

un modello di ricerca-intervento (European Agency for Safety and Health at Work)
chi si assume le responsabilità? Sponsorship e committment
utilizzo consapevole delle consulenze
identificazione degli obiettivi, visione del rischio e livello di coinvolgimento dei lavoratori (nella valutazione iniziale e nella pianificazione delle azioni conseguenti)
strumenti di misurazione
valutazione e diffusione dei risultati.

Piano d'azione.

Obiettivi

Comprendere i modelli di analisi dello stress organizzativo, anche in relazione alle diverse strategie d'impresa.

Conoscere gli elementi fondanti dello stress e del clima organizzativo.

Conoscere gli strumenti più idonei per la misurazione delle variabili.

Conoscere i diversi modelli di intervento (sia di tipo organizzativo che individuale).

Essere consapevoli delle potenzialità dei diversi modelli.

Destinatari e Prerequisiti

A chi è rivolto

Responsabili e specialisti Risorse Umane, Responsabili della Sicurezza e Responsabili di funzione.

Prerequisiti

Nessuno.

Iscrizione

Quota di Iscrizione: 640,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

Reiss Romoli 2024

Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:
10% sulla seconda
40% sulla terza
80% dalla quarta in poi.

Informazioni

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308
corsi@ssgrr.com

Date e Sedi

Date da Definire

Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308
email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

Reiss Romoli 2024