

PROGETTO **STRESS, ANSIA, BURNOUT** GIOCA D'ANTICIPO



Lo stress è uno dei sintomi più diffusi delle società moderne attuali.

Entro certi limiti stimola il lavoro e la produttività. Una situazione di stress e ansia prolungata nel tempo e sottovalutata può portare al burnout. È una sindrome silenziosa, spesso vissuta in modo solitario, vissuta spesso dai collaboratori migliori, molto intransigenti con se stessi.

I segnali ci sono, basta saperli cogliere...e giocare d'anticipo!

Il coaching è molto utile ed efficace per migliorare il benessere dei collaboratori o quando il rischio di arrivare a forme di stress e burnout è alto: libera le potenzialità di una persona, aumenta la consapevolezza individuale e contribuisce ad una maggiore serenità aziendale, riduce le assenze, aumenta l'attaccamento al lavoro, tutti elementi essenziali per mantenere o aumentare l'efficienza aziendale.

LE NOSTRE PROPOSTE DI COACHING

Webinar di gruppo su diverse tematiche che affrontano i temi intorno allo stress con approcci differenti, e con proposte di durata differente a seconda delle necessità e dei vincoli di tempo aziendali.

► **GESTIONE DELLO STRESS E PREVENZIONE BURNOUT**

OBIETTIVI

- Potenziare consapevolezza, auto-efficacia e abilità di Stress Management per ridurre lo stress mentale e prevenire la sindrome di Burnout

CONTENUTI

Cosa è lo stress: tipologie, effetti, sintomi e rischi ▪ Lo stress lavorativo e la sindrome di Burnout ▪ Self Care & Self Help ▪ Fiducia di sé e autostima

MODALITÀ e DURATA

Teoria, presentazioni, questionari, quiz, esercizi di auto-riflessione funzionali alla modifica dei comportamenti ▪ Tra una lezione e l'altra: svolgimento in autonomia di brevi esercizi e test di auto-valutazione delle conoscenze apprese ▪ 12 sessioni da 60 minuti in 12 settimane (webinar), in gruppi di min. 8 persone.

► **GESTIONE DEL TEMPO E STRESS**

OBIETTIVI

- Potenziare consapevolezza, auto-efficacia e abilità di Time Management per eliminare l'ansia del tempo ("non ho tempo"), diventare più produttivi e migliorare l'equilibrio vita-lavoro.

CONTENUTI

La gestione del tempo come gestione dell'attenzione e dell'energia ▪ Eliminare le cattive abitudini che ti stressano ▪ Abitudini produttive ▪ Organizzazione personale ▪ Priorità e focalizzazione ▪ Gestione per obiettivi e piani d'azione

MODALITÀ e DURATA

Teoria, presentazioni, questionari, quiz, esercizi di auto-riflessione funzionali alla modifica dei comportamenti e delle abitudini (sostituire cattive abitudini con abitudini produttive) ▪ Mini-sessioni di focus group ▪ Tra una lezione e l'altra: svolgimento in autonomia di brevi esercizi e test di auto-valutazione delle conoscenze apprese. 12 sessioni da 60 minuti in 12 settimane (webinar) in gruppi di min 8 persone.

PROGETTO STRESS, ANSIA, BURNOUT

GIOCA D'ANTICIPO



► LA RESILIENZA PER AFFRONTARE E TRASFORMARE LO STRESS E LE DIFFICOLTÀ

«La resilienza è più che resistere, è imparare a vivere... È la capacità, di una persona o di un gruppo, di svilupparsi positivamente, di continuare a progettare il proprio futuro, a dispetto di avvenimenti destabilizzanti, di condizioni di vita difficili, di traumi anche severi» (Cyrulnik, 1999)

OBIETTIVI

- Potenziare la capacità di essere resilienti per trovare nuovi equilibri e efficacia professionale-personale
- Sperimentare pratiche e tecniche da poter usare nella quotidianità, nei momenti di difficoltà
- Comprendere i propri bisogni per impostare azioni per il benessere

MODALITÀ e DURATA

Webinar di gruppo (12 partecipanti max): 2 incontri di 2 ore, con homework di sperimentazione

► L'ASSERTIVITÀ PER UNA GESTIONE EFFICACE DELLA RELAZIONE TRA PARI E COI PROPRI RESPONSABILI

“L'assertività è l'insieme delle abilità cognitive e comportamentali che consentono a un soggetto di affermare la propria personalità senza cadere in comportamenti passivi o aggressivi”

OBIETTIVI

- Allenare la capacità di costruire legami di fiducia, basati sull'espressione di sé nel rispetto dell'altro
- Accogliere e gestire le emozioni

MODALITÀ e DURATA

Webinar di gruppo (12 partecipanti max):
2 incontri di 2 ore, con homework di sperimentazione

► LA GESTIONE DELLO STRESS E DELL'ANSIA ATTRAVERSO LE PRATICHE E LE TECNICHE MINDFULNESS

La Mindfulness è una tecnica che aiuta a capire cosa succede dentro e fuori di noi per gestire al meglio azioni ed emozioni; è un metodo sistematico per gestire stress, ansia, dolore, ma anche per affrontare efficacemente le sfide della vita quotidiana.

OBIETTIVI

- Comprendere cos'è lo stress per poterlo gestire
- Ridurre le risposte di fuga e attacco a favore di azioni efficaci e sane per sé e per l'altro
- Sperimentare alcune pratiche di meditazione per poterle usare nella quotidianità per gestire lo stress

MODALITÀ e DURATA

Webinar di gruppo (12 partecipanti max): 3 incontri di 2 ore, con homework di sperimentazione

L'IDEA
IN PIÙ

PERCORSI LAVORARE IN...BENESSERE

- Coaching individuale su Performance coaching e Time Management
- Coaching individuale su Stress Management per ritrovare benessere, equilibrio e qualità di vita
- Consulenza psicologica individuale in caso di forme patologiche di disagio.