



PROGETTO: 399-0001-1243-2021: L3 – RESILIENTI

MODULO: CAMBIAMENTO E RESILIENZA

La resilienza è un'abilità che va coltivata ogni giorno e consiste nel far fronte alle avversità e raggiungere gli obiettivi malgrado le circostanze.

Calendario

25-01-2023 orario 18-20
01-02-2023 orario 18-21
08-02-2023 orario 18-21

Totale Ore: il corso ha una durata di **8 ore**

Sede: : l'attività si svolgerà on line

Per l'attività on line la piattaforma utilizzata è gotomeeting: l'applicazione deve essere scaricata prima dell'avvio delle attività

Ciascun partecipante dovrà collegarsi con proprio dispositivo **dotato di microfono e webcam**, **In fase di accesso al link, dovrà essere inserito il proprio nome e cognome.**

Obiettivi

Al giorno d'oggi alle persone, in azienda e nella società viene richiesto sempre di più di garantire prestazioni performanti indipendentemente dal contesto. Capire i propri punti deboli e valorizzare le proprie qualità diventa oggi fondamentale come lo diventa la gestione del proprio stress, della concentrazione, della capacità di reazione, della calma e della lucidità.

Obiettivo del percorso sarà quello di imparare a gestirsi individuando ed affrontando il cambiamento repentino delle situazioni e le proprie reazioni a fronte della situazione mutata, lavorando su autostima, ottimismo, comunicazione e relazioni.

Il corso fornirà metodologie e strumenti concreti per definire strategie utili a far fronte alle criticità; impostare soluzioni per raggiungere gli obiettivi personali e professionali e gestire la complessità lavorativa quotidiana.

I partecipanti saranno messi nella condizione di aumentare le proprie capacità personali di resilienza, autoefficacia e flessibilità per volgere in positivo tensioni, difficoltà e lo stress che ne deriva, al fine di risultare maggiormente efficaci nell'esercizio del proprio ruolo.

A chi è rivolto?

L'intervento è rivolto ad occupati, con particolare attenzione a lavoratori over 54, operanti a tutti i livelli in azienda, disponibili a frequentare le attività formative al fuori dall'orario di lavoro. Potranno essere coinvolti anche titolari d'impresa, coadiuvanti d'impresa, liberi professionisti, lavoratori autonomi operanti sul territorio regionale e coinvolti in percorsi dedicati a tematiche diverse dal settore di attività di appartenenza.

Nello specifico l'attività è rivolta a coloro, che desiderino ricevere nuovi spunti e strumenti per aumentare la propria capacità di resilienza.

Programma

- L'autoconsapevolezza: sviluppare capacità di lettura delle proprie competenze ed esperienze per mettere in campo soluzioni efficaci;
- strumenti per l'analisi dei problemi;
- Il passaggio dalla resistenza alla resilienza: criteri per affrontare le difficoltà in maniera costruttiva senza opporsi o abbandonare il campo;
- Le difficoltà e i rischi in ambito lavorativo: come mobilitare le risorse personali per portare sviluppo all'azienda;
- Fattori esterni e qualità personali da coltivare per divenire resilienti;
- Analisi dei fattori che determinano un alto livello di resilienza (ottimismo, consapevolezza, indipendenza e relazioni costruttive);
- Avere uno sguardo veritiero e positivo sulle proprie azioni nella definizione e nel raggiungimento degli obiettivi;
- Governare l'incertezza nella vita dell'azienda: reagire in modo flessibile al cambiamento;



- Cambiare punto di vista: sviluppare la creatività per trovare soluzioni alternative alle criticità nella gestione di obiettivi e collaboratori;
- Regolare impulsi, emozioni e reazioni per non cedere allo stress;

Docente: Diego Dalla Sega - Coach professionista, trainer esperienziale in ambito soft skills, outdoor trainer e istruttore nazionale di sopravvivenza.

Modalità adesione

Per iscriversi è necessario compilare la **domanda di partecipazione** che deve essere trasmessa **entro e non oltre il 12 gennaio 2023**

Per ciascuna edizione del corso sono disponibili 8 posti

L'ammissibilità all'intervento avverrà sulla base della documentazione attestante i requisiti, nel rispetto del numero di allievi massimo ammissibili e della composizione del gruppo di allievi. Le richieste verranno accolte in base all'ordine temporale di arrivo fino a copertura dei posti disponibili. **Si terrà conto dell'ordine di arrivo della domanda di partecipazione e verrà data priorità ai destinatari over 54.**

Unindustria Servizi & Formazione Treviso Pordenone Scarl attiverà i corsi al raggiungimento del numero minimo di partecipanti previsti in possesso dei requisiti richiesti.

Ricordiamo che la frequenza è obbligatoria