



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

MODULO: STAR BENE LAVORANDO - SOLUZIONI PER IL TUO BENESSERE NEL POSTO DI LAVORO

Vivere senza stress sul luogo di lavoro è un bene per il singolo, ma anche per l'azienda e il rendimento produttivo.

Calendario

13 aprile 2023 orario 18.00-22.00

27 aprile 2023 orario 18.00-22.00

Totale Ore: 8

Sede: Unis&fLab, Via Venzone 12 – Treviso

Obiettivi

La società in cui viviamo è sempre più frenetica e così anche il mondo del lavoro: ai lavoratori viene chiesto di essere sempre più performanti per competere e questo può comportare forti situazioni di stress. Una giusta dose, se ben gestita, può aiutare ad essere più efficienti sul lavoro, ma se la tensione a cui si è sottoposti diventa eccessiva, questa si ripercuote inevitabilmente sul benessere psico-fisico del lavoratore. Obiettivo dell'intervento è quello di fornire nozioni teoriche e presentare esercizi utili a ritrovare il benessere mentre si lavora, trasferendo la consapevolezza che vivere senza stress sul luogo di lavoro è un bene per il singolo, ma anche per l'azienda e il rendimento produttivo.

L'approccio utilizzato sarà quello dell'Experiential Learning: attraverso questo metodo il docente trasferirà strumenti, tecniche ed esercizi che i partecipanti saranno in grado di applicare da subito nel proprio quotidiano, migliorando il benessere psico-fisico personale.

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 cercano un giusto equilibrio tra salute e lavoro conciliando anche la propria vita personale e desiderano ritrovare il benessere psico-fisico per affrontare al meglio e con maggior serenità il proprio lavoro.

Programma

Concetti di individuo, salute e benessere

- Costrutto del benessere
- Tecniche di Mindfulness -*body scan, yoga mindfulness*-
- Tecniche di respirazione
- Tecniche di rilassamento
- Tecniche imaginative

Consapevolezza della relazione tra i propri stati fisiologici e quelli mentali

- Attività esperienziali con ausilio del Biofeedback
- Attività di empowerment

Componente cognitiva

- Attività sul self talk -il dialogo interno-
- ABC cognitivo
- Ristrutturazione del pensiero

Dimensione sociale

- Attività di dialogo, confronto e riflessione tra i partecipanti sulla tematica affrontata
- Role playing
- Gioco Tautoti



Docente: Marcella Bounous – Istruttore certificato BFE in Biofeedback, è docente IUSVE e responsabile del Master Universitario di I livello in Psicologia dello Sport

Modalità adesione

Per iscriversi è necessario compilare la **domanda di partecipazione** che deve essere trasmessa **entro e non oltre il 28 marzo 2023**.

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