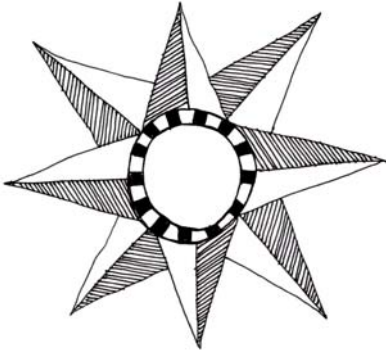


Stress Lab: prevenire e disintossicarsi dallo stress



Il lavoro oggi è ad alta complessità, incertezza ed ambiguità e richiede un continuo cambiamento. Il corso si incentra sulla *response-ability*, abilità nel rispondere alle continue pressioni professionali. I partecipanti saranno chiamati a sperimentare e ricercare una “giusta distanza relazionale” per generare *eu-stress*, uno stress positivo che spinge all’azione, anziché *di-stress*, uno stress negativo che attiva reazioni automatiche di difesa come la fuga, il senso di incapacità o l’aggressività reattiva (in linea con le indicazioni per prevenire e gestire lo stress lavoro-correlato).

La finalità è attivare un processo di empowerment individuale, sostenibile nel proprio contesto professionale, in cui incrementare il sapersi trasformare per divenire “agenti disintossicanti” e catalizzatori di cambiamenti significativi per lavorare bene, con benefici a livello individuale, relazionale ed impatti positivi sull’intera organizzazione.

Destinatari

Dirigenti, Manager, Responsabili di struttura e/o di progetti e tutti coloro che desiderano un supporto concreto per prevenire e gestire lo stress da lavoro.

Metodologia Didattica

Didattica attiva, interattiva, partecipativa per creare un ambiente favorevole e positivo che facilita i processi di apprendimento attraverso la riflessione, la condivisione, la valorizzazione dell’esperienza lavorativa e il confronto con gli altri partecipanti. Conclude il corso la co-costruzione di ipotesi applicabili nel proprio lavoro per una gestione efficace dello stress.

Durata: 2 giorni

Obiettivi

- Favorire la consapevolezza delle reazioni personali di fronte allo stress, riconoscendo i comportamenti funzionali e disfunzionali e le interferenze che limitano la manifestazione del potenziale personale e relazionale
- Supportare i partecipanti nell’individuare le strategie di fronteggiamento (coping) più adeguate per trasformare le criticità in sfidanti occasioni di crescita
- Rafforzare le abilità individuali di gestione emozionale e influenza relazionale
- Sperimentare e apprendere tecniche e strategie di gestione dello stress “avanzate” per elaborare un miglioramento sostenibile e personalizzato.
- Trasformare il di-stress in eu-stress – “il veleno in medicina”: principi e strumenti di comunicazione generativa per creare valore per se stessi e per gli altri
- Le competenze dell’Intelligenza Emotiva come chiavi per l’autoefficacia professionale
- La proattività come elemento significativo nel gestire le criticità: *response-ability* come capacità di rispondere nel proprio ruolo
- Consapevolezza, padronanza personale e motivazione: la scienza e l’arte di essere Manager e Leader con se stessi per catalizzare i cambiamenti
- Gestire le emozioni per gestire se stessi: prosperare “sotto stress”
- Le competenze per ben lavorare in azione

Programma

- Lo stress da lavoro: “sale della vita” o “veleno mortale”
- Principi e tecniche di gestione dello stress: evidenze scientifiche e strumenti operativi
- Conoscere lo stress: strategie di coping efficaci e inefficaci
- L’apprendimento riflessivo e la “capacità negativa”: individuare ogni volta la “giusta distanza relazionale”.