

BENESSERE NEL LAVORO RITROVATO

Webinar

DATA

30 ottobre

13 novembre – 27 novembre

ORARIO

Dalle 15.00 alle 18.00

DURATA

9 ore

COSTO

€300 + iva per una persona
50% dalla seconda persona

DESTINATARI

Manager o Specialist di
funzioni aziendali

OBIETTIVI

Il percorso prevede lo sviluppo di abilità e di consapevolezza che permettano di aumentare il livello generale di benessere e la resilienza rispetto alle sfide aziendali ritrovando un equilibrio personale dopo aver fronteggiato una sfida come quella della lunga permanenza negli ambienti domestici, lontani dal lavoro.

Attraverso l'analisi delle tappe del processo di equilibrio sarà possibile ampliare accettazione e connessione verso i valori e le azioni efficaci per implementare la flessibilità personale riprogrammando i repertori di comportamento che ci aiuteranno nel lavoro ma ancor più nella vita.

CONTENUTI

1. Il MOMENTO PRESENTE
 - a. Aumentare la consapevolezza del “qui ed ora” lasciando il passato
 - b. Potenziare la capacità di azione
 - c. Esercizi di mindfulness per la mente e per il corpo
2. La DEFUSION
 - a. Osservare i propri pensieri senza rimanerne “vittima”
 - b. Liberarsi da pensieri dis-funzionali
 - c. Esercizi pratici
3. L'ACCETTAZIONE
 - a. Essere “disponibili a...”
 - b. Accogliere ciò che il collaboratore e l'azienda ci propongono
4. I VALORI
 - a. Quello che è importante per me orienterà la mia azione
 - b. I valori che condivido con l'azienda e con i collaboratori
 - c. Scheda valori professionali ed inquadramento



MARIKA PETRILLO

Project Manager Ufficio Formazione
(+39) 02 80604 302
marika.petrillo@federlegnoarredo.it



METODO E LABORATORIO PRATICO

L'approccio sarà
totalmente concreto,
implicherà attività di
autoanalisi, esercizi di
mindfulness,
inquadramento dei valori
personali/aziendali,
strumenti di pianificazione
efficace dell'azione
professionale.

5. L'AZIONE IMPEGNATA
 - a. Quanto mi impegno e quanto agisco secondo quello che per me è importante?
 - b. Strumenti di pianificazione efficace
6. Il SENSO del Sé
 - a. Aumentare la consapevolezza della molteplicità dei ruoli
 - b. Promuovere maggiore integrazione fra ciò che si "è" e ciò che si "fa"

DOCENTE CARLO PLAINO

Esperto di problem solving creativo, aiuta ad individuare i punti di forza degli individui, aumentando la consapevolezza e stimolando flessibilità mentale.

Dice di sé: Carlo Plaino, 36 anni, ascolto attivo e problem solving creativo. Mi piace ascoltare le persone e insieme a loro costruire percorsi di formazione e di crescita personale e professionale. Vedere nei vincoli delle risorse, imparare a ricevere feed-back dagli altri, sviluppare le abilità comunicative e di collaborazione sono i miei target quando entro in azienda. Cerco di essere di aiuto alle aziende e agli individui potenziando le skills che già possiedono e aumentando la flessibilità psicologica con la quale si approcciano quotidianamente alle sfide professionali.

Esperienze

11 anni di consulenza aziendale in vari settori dalla produzione al sanitario, 8 anni come psicologo-psicoterapeuta presso vari studi professionali e Ospedale Papa Giovanni XIII di Bergamo.

[Visita il profilo LinkedIn](#)



MARIKA PETRILLO

Project Manager Ufficio Formazione
(+39) 02 80604 302
marika.petrillo@federlegnoarredo.it

