

Prevenire e gestire lo stress

All'interno delle organizzazioni sono molteplici le situazioni che possono generare stress: carichi di lavoro, scadenze pressanti, clienti difficili, tensioni con colleghi e superiori, incertezze e cambiamenti.

La sfida da cogliere è quella di favorire la prevalenza di uno stress positivo (eustress), in grado di spingere all'azione verso performance eccellenti, a scapito di uno stress di tipo negativo (distress), che al contrario porta all'inibizione, generando una serie di conseguenze spiacevoli per l'individuo e per l'azienda. I costi organizzativi dello stress negativo possono manifestarsi in forma di assenteismo, malattia, conflittualità elevata, minore produttività, maggior numero di errori e aumento del turn-over.

Lo sviluppo dell'intelligenza emotiva, la diffusione di tecniche di gestione dello stress e la promozione del benessere organizzativo rappresentano un'efficace azione di riduzione dello stress negativo e di diffusione di eustress, attraverso un rafforzamento delle abilità individuali.

OBIETTIVI

- Approfondire la conoscenza degli elementi che definiscono e caratterizzano lo stress in generale e in modo più specifico lo stress da lavoro correlato
- Sviluppare la capacità di riconoscere le cause e le situazioni che generano stress nel proprio ambito professionale
- Approfondire e sostenere la capacità di utilizzo delle principali tecniche di intelligenza emotiva utili a fronteggiare, controllare e superare le situazioni di stress
- Favorire la consapevolezza delle proprie modalità di risposta allo stress e elaborare un proprio personale piano di riduzione dello stesso.

- Teoria dell'attribuzione e locus of control interno ed esterno
- Gli stili di gestione dello stress

La gestione dello stress: strumenti di prevenzione, diagnosi e cura

- Reagire di fronte a eventi di lavoro stressanti: il ciclo della reazione e il riconoscimento dei pattern di reazione
- La gestione dello stress: gestione apparente e in profondità
- Essere flessibili: "prosperare sotto stress"

Dalle emozioni allo stress: conosciamoli meglio

- Stress ed emozioni nel contesto di lavoro: test auto percettivo sugli stressor e test sulla consapevolezza delle proprie emozioni
- Che cosa sono le emozioni
- Il modello di funzionamento delle emozioni
- Emozioni e performance

Il modello dell'Intelligenza Emotiva: consapevolezza, gestione e utilizzo delle emozioni

- Utilizzare il pensiero sequenziale
- Considerare le proprie resistenze
- Self control: essere responsabili di sé stessi e controllare gli automatismi.

DESTINATARI

Manager e Professional.

METODOLOGIA

Laboratorio con approccio neuroscientifico. È previsto un Piano di autosviluppo individuale e del proprio gruppo di lavoro, sulla capacità di prevenire e gestire lo stress.

DURATA

Corso in presenza di 2 giornate o in modalità webinar.