

## **TECNICHE DI RESISTENZA E RESILIENZA INTERIORI. SOPRAVVIVERE ALLO STRESS, AL BORNOUT E ALLA CONTEMPORANEITÀ**

**DURATA CORSO:** 24 ore

**AMBITO:** C. Competenze personali, sociali e capacità di imparare ad imparare

**CODICE COMPETENZA:** C.8 Gestione della carriera

### **DESCRIZIONE DEL CORSO**

Il mondo del lavoro con il procedere della globalizzazione ha subito profondi mutamenti, divenuti sempre più intensi a seguito del crollo economico mondiale avviato nel 2008 e alle recenti crisi pandemiche, belliche ed energetiche che si stanno susseguendo con una quasi soluzione di continuità.

Questi mutamenti globali hanno obbligato le organizzazioni a implementare dei processi di adattamento al nuovo contesto delineatosi e a richiedere simultanei cambiamenti nelle Skill dei lavoratori che costituiscono il loro capitale umano, braccia, gambe e mente dell'organizzazione stessa.

L'attuale contesto economico e la sua esasperata competitività ed imprevedibilità hanno imposto ai lavoratori, posti ad ogni livello gerarchico, di sviluppare doti di resistenza e resilienza, ovvero il saper affrontare alti livelli di stress per tempi lunghi in modo positivo.

A fronte di questa constatazione si propone un percorso formativo finalizzato al raggiungimento dei seguenti obiettivi formativi:

- Acquisire le principali competenze relative allo gestione dello stress e alla prevenzione dei rischi di burnout lavorativo;
- Sviluppare le propria capacità di resistere alle avversità, la competenza di adattarsi ai cambiamenti e la resilienza interiore;
- Accrescere la produttività e l'efficacia lavorativa, migliorando le capacità di concentrazione e accrescendo l'energia personale;
- Aumentare lo stato generale di benessere dei dipendenti.

### **PROGRAMMA**

Il percorso si strutturerà su 3 giornate di formazione, di 8 ore ciascuna, che alterneranno modalità di didattica attiva a didattica partecipativa.

- Prima giornata (8 ore):
  - Stress e burnot: cosa sono
  - La relazione tra Stress e performance lavorativa
  - Le variabili individuali nella percezione dello stress
  - Imparare a leggere il nostro livello di stress
- Seconda giornata (8 ore):
  - Cos'è la Resilienza?
  - Le diverse facce della resilienza
  - Perché la resilienza va di moda?
  - Come sviluppare la resilienza

- Terza giornata (8 ore):
  - Si nasce o si diventa resilienti?
  - Esercizi di resilienza
  - Crescita personale e resistenza lavorativa

#### **DESTINATARI**

Il percorso è rivolto a tutti i dipendenti aziendali che svolgono mansioni con la necessità di confrontarsi con una marcata variabilità della mole lavorativa o che necessitino di rapportarsi con il contesto esterno, soprattutto cliente-fornitore.

Si suggerisce un numero massimo di 15 partecipanti, per garantire un maggior livello di interattività e per poter strutturare delle attività di lavoro in sottogruppi.

#### **MODALITA' DI SVOLGIMENTO DELL'AZIONE FORMATIVA**

La formazione verrà erogata in modalità "aula corsi interna" con esercitazioni, studi di casi e simulazioni.

In linea con quanto previsto dall'Avviso il percorso potrà essere erogato in tutto o in parte attraverso lo strumento ADA – Apprendimento a Distanza Attivo (con sistema che effettua tracciamento delle attività svolte e consente la stampa dei relativi rapporti).

Il docente fornirà a supporto delle lezioni le slides e il materiale didattico. Qualora il corso venisse realizzato da remoto, il docente utilizzerà una serie di strumenti interattivi (forum, chat, ecc.) che permettano agli iscritti di condividere informazioni, conoscenze, domande ecc. con l'obiettivo di aumentare le conoscenze applicabili direttamente e concretamente sul mondo del lavoro.

#### **COMPETENZE IN INGRESSO**

Per il seguente percorso non sono richieste particolari competenze in ingresso o conoscenze pregresse.

#### **COMPETENZE IN USCITA**

Al termine del percorso ai partecipanti verrà somministrato un test di valutazione.