

Stress e comunicazione aziendale



DESCRIZIONE

“Stress e comunicazione efficace in azienda: stare bene per comunicare bene” è un percorso formativo progettato per supportare i lavoratori nella gestione attiva dello stress lavoro correlato e la percezione dei rischi a cui sono esposti in azienda per gestirli in modo efficace.

La letteratura sul tema della percezione del rischio, infatti, evidenzia come sotto stress si tenda ad esporsi maggiormente a situazioni rischiose per la persona. Questo può succedere perché si sottovalutano i rischi, perché si posticipa la scelta di gestirli o la si attribuisce ad altri. In alcuni casi, la persona è impegnata a gestire lo stress a cui esposta, tralasciando ciò che succede all'esterno, cioè nell'ambiente in cui si trova.

Il progetto proposto prevede un percorso a tappe in cui vengono approfonditi i diversi aspetti che ruotano intorno al tema dello stress e della comunicazione da un punto di vista psicologico. Si approfondiranno quindi: dinamiche di gruppo, stress e stress lavoro correlato, gestione efficace delle emozioni, comunicazione, percezione e gestione dei rischi.

OBIETTIVI

Il corso proposto si pone pertanto l'obiettivo di favorire la consapevolezza dei lavoratori in tema stress lavoro correlato, gestione dello stress personale e lavorativo e comunicazione efficace. Questo sarà possibile attraverso l'alternarsi di approfondimenti sui temi oggetto della formazione, a momenti di confronto esperienziale e tematico tra i partecipanti. Il gruppo di formazione fornirà uno spazio di discussione in cui sarà facilitata la condivisione delle risorse di ogni partecipante in un'ottica di scambio e arricchimento reciproco attraverso l'utilizzo di strumenti multimediali, role playing e strumenti self report.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso si rivolge ai dipendenti di azienda.

PROGRAMMA

Primo incontro

Introduzione al corso

Presentazione dei corsisti

Raccolta bisogni, attese e desideri rispetto alle tematiche trattate

Patto d'aula

Stereotipi e pregiudizi

Identità individuale e identità di gruppo

I ruoli

Secondo incontro

Lo stress: una definizione in termini psicologici
Stress controllabile e stress incontrollabile
I sintomi dello stress
Le cause dello stress
Stress lavoro correlato, mobbing e burnout
La responsabilità: un patto tra datore di lavoro e lavoratori

Terzo incontro

Intorno allo stress: emozioni e affaticamento
Gestione efficace
Empatia ed emozioni
Rimedi nel quotidiano contro lo stress.

Quarto incontro

Percepire e comunicare i rischi
La cultura del rischio
Differenze tra rischio e pericolo
La percezione del rischio: una variabile individuale influenzata da caratteristiche di personalità, fattori emotivi, fattori cognitivi, contesto e cultura, fonte del rischio
Il processo di gestione del rischio individuale e organizzativo: valutazione del rischio, percezione del rischio, comunicazione dei rischi, gestioni dei rischi.
Tecniche di comunicazione efficace dei rischi
L'errore: la lezione dell'aviazione

Quinto incontro

Il conflitto e la sua gestione
Tecniche di negoziazione
Comunicazione efficace
Conclusione del percorso formativo

FORMATORI

Alice Salducco – Psicologa del benessere, Formatrice e Psicoterapeuta in formazione.

Totale ore	Frequenza	Numero minimo partecipanti	Accreditamento con Regione Lombardia	Costo
4	monosettimanale	-	-	Pacchetti personalizzati aziendali