

## **TECNICHE DI RESISTENZA E RESILIENZA INTERIORI. SOPRAVVIVERE ALLO STRESS, AL BURNOUT E ALLA CONTEMPORANEITA'**

**DURATA CORSO:** 24 ore

**AMBITO:** B. Lifecomp - Quadro comune europeo di riferimento per le competenze personali, sociali e di apprendimento

**CODICE COMPETENZA:** B.9 Imparare ad imparare - Gestione dell'apprendimento

### **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 pandemica, bellica, energetica, 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 di richiedere simultanei cambiamenti nelle Skill dei lavoratori che costituiscono il loro capitale umano, braccia, gambe e mente dell'organizzazione stessa. L'attuale contesto economico ad esasperata competitività ed imprevedibilità ha 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.

### **OBIETTIVI**

- Acquisire le principali competenze relative alla gestione dello stress e alla prevenzione dei rischi di burnout lavorativo;
- Sviluppare la 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.

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

#### **GIORNATA 1**

- Stress e burnout: cosa sono
- La relazione tra Stress e performance lavorativa
- Le variabili individuali nella percezione dello stress
- Imparare a leggere il nostro livello di stress

#### **GIORNATA 2**

- Cos'è la Resilienza?
- Le diverse facce della resilienza
- Perché la resilienza va di moda?
- Come sviluppare la resilienza

### GIORNATA 3

- Si nasce o si diventa resilienti?
- Esercizi di resilienza
- Crescita personale e resistenza lavorativa

### DESTINATARI

Il percorso è rivolto a tutti i dipendenti aziendali ed in particolare a coloro i quali si confrontano con situazioni ove sia presente una componente manageriale, discrezionale, di autonomia decisionale o organizzativa.

Partendo dal presupposto teorico che evidenzia come lo stress derivi dal dover fronteggiare dei cambiamenti e dal sapersi adattare ad essi, i partecipanti potrebbero essere figure organizzative a cui viene particolarmente richiesto il sapersi muovere in contesti variabili e variegati o che debbano saper guidare, come anche il solo saper stare, processi mutevoli, dinamici o di trasformazione.

Ai fini didattici per ogni edizione del percorso si suggerisce un numero massimo di 15 partecipanti per garantire un'elevata interazione one to one nei momenti formativi in presenza, che permetta un consistente livello di approfondimento e rielaborazione delle tematiche affrontate, e la contemporanea possibilità di godere di uno spazio di parola e di confronto anche nei momenti formativi in Fad.

Il numero contenuto dei partecipanti permetterà inoltre l'analisi di case-study tratti da situazioni reali dei singoli contesti e una conseguente condivisione.

### MODALITA' DI SVOLGIMENTO

La formazione verrà erogata in modalità Blended, associando momenti di "aula corsi interna" con esercitazioni, studi di casi e simulazioni a sessioni ove verrà privilegiato lo strumento ADA – Apprendimento a Distanza Attivo (con sistema che effettua tracciamento delle attività svolte e consente la stampa dei relativi rapporti).

I momenti di "aula corsi interna" potranno predisporre su mezza giornata o su giornata intera, mentre quelli che utilizzeranno lo strumento ADA avranno sempre una durata massima di mezza giornata, così da beneficiare dei suoi aspetti di forza, ma senza appesantire i discenti e le loro possibilità di apprendimento.

Si opererà per tale modalità Blended anche per avere così occasione di riflettere su elementi comunicativi e relazionali, che si presentano in contesti lavorativi in presenza come in meeting online o in smart working.

Il docente fornirà a supporto delle lezioni le slides e il materiale didattico (esempio sentenze nazionali e comunitarie ecc.). 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.

Durante il percorso verranno ripresi i fondamenti della disciplina per consentire un allineamento iniziale del gruppo classe. Non si ritiene pertanto necessaria la somministrazione di un test di ingresso per accedere al corso, ma verrà effettuato uno screening iniziale delle figure coinvolte per customizzare il percorso in base al target di riferimento della singola edizione.

### COMPETENZE IN USCITA

Al termine del percorso ai partecipanti verrà somministrato un questionario per valutare l'apprendimento di quanto spiegato nel corso delle lezioni, oltre ad un questionario di customer satisfaction.