

## Tecniche di Gestione dello Stress

Molti ritengono che lo stress sia il risultato di un accumulo di tensioni da attribuire esclusivamente a fattori esterni; invece, il comportamento e le nostre emozioni non sono determinate dagli eventi esterni, ma da come li percepiamo e ce li rappresentiamo. Appare evidente come i pensieri e le emozioni abbiano un ruolo importante nel potenziare o mantenere lo stress. Obiettivo del corso è quello di far conoscere e apprendere tecniche in grado di prevenire l'accumulo di tensioni e di gestire lo stress. Il percorso didattico più che sulla trattazione teorica, è centrato su esercitazioni guidate e sulla relativa analisi dei feedback per poter, in autonomia, utilizzare strumenti funzionali a gestire stati d'ansia, sintomi o disturbi che spesso condizionano il normale svolgimento della vita lavorativa.

### Agenda (2 giorni)

#### Lo stress:

- definizione di stress
- il processo dello stress
- stress positivo e stress negativo
- rapporto tra emozione e stress : decifrare i segnali del corpo per prevenire lo stress negativo.

#### Le strategie di coping per affrontare e superare i problemi:

- individuazione della strategia personale attuata per fronteggiare lo stress
- conoscere le proprie emozioni per imparare a gestirle.

#### Tecniche di rilassamento e gestione dello stress:

- la respirazione e le tecniche di rilassamento
- impariamo a respirare esercitazioni sul respiro
- le resistenze che ostacolano il rilassamento: la paura di perdere il controllo
- strumenti per gestire lo stress
- la fantasia guidata, la visualizzazione e la ristrutturazione cognitiva
- esercitazioni individuali e di gruppo.

### Obiettivi

**Fornire ai partecipanti chiavi di lettura, strumenti cognitivi e operativi per interpretare le cause di stress organizzativo.**

**Sviluppare la capacità di identificazione e di ascolto dei propri segnali di risposta allo stress.**

**Apprendere tecniche di rilassamento efficaci a gestire lo stress.**

### Destinatari e Prerequisiti

#### A chi è rivolto

Manager e professionisti che vogliono migliorare la capacità di reagire a fonti di stress organizzativo.

#### Prerequisiti

Nessuno.

### Iscrizione

#### Quota di Iscrizione: 1.190,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

#### Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:

- 10% sulla seconda
- 40% sulla terza
- 80% dalla quarta in poi.

#### Informazioni

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308  
corsi@ssgrr.com

## Date e Sedi

Date da Definire

### È un corso GOLD

con due partecipazioni potrai concordare con noi la data. Guarda i vantaggi della formula GOLD.

### Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308

email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

## Viva il Lunedì

Riconquistare il tempo libero, eliminare lo stress e, soprattutto trovare un nuovo piacere nel lavoro è possibile grazie ai più recenti studi. Varie intelligenze, nell'uomo, contribuiscono a prendere le decisioni e a sviluppare i sentimenti che rendono la giornata eccezionalmente bella o piuttosto sgradevole. Tutti hanno speso molti anni della propria esistenza per addestrare, a scuola, l'intelligenza razionale a operare secondo regole di efficacia/efficienza, ma non hanno fatto nulla per migliorare le rimanenti intelligenze, di cui, i più, ignorano l'esistenza: intelligenza emotiva e cervelli esterni. Eppure esse influiscono sulle prestazioni professionali e sulla soddisfazione nel lavoro in maniera determinante. Per mancanza di educazione specifica, le decisioni delle intelligenze si trovano spesso in conflitto e ciò è la causa di quasi tutte le disfunzioni dell'attività lavorativa: stress, difficoltà a motivare o convincere gli altri, mancanza di tempo. Prendere consapevolezza del fenomeno e trarne le debite conclusioni permette di scoprire un nuovo equilibrio interiore e un modo di lavorare positivo, tanto da rendere il lunedì una bella giornata.

## Agenda (2 giorni)

**Quali parti dell'uomo decidono i nostri comportamenti e come operano.**

**Il "Pensiero Blackberry", il "Pensiero PC", il "Pensiero i-pad": tre modi diversi in cui l'uomo produce idee.**

**La comunicazione fra intelligenze diverse all'interno dell'uomo: segnali chimici ed elettrici, segnali non verbali, segnali verbali.**

**Chi ha inventato le emozioni?**

**Mondo emotivo e mondo razionale: forme di accordo e di contrasto. Le conseguenze.**

**La comunicazione uomo-esterno.**

**I cervelli esterni e l'influenza dell'ambiente.**

**I significati di parole e gesti e le deformazioni percettive.**

**La genesi dei fattori motivanti. La soddisfazione nel lavoro: come si produce e come si mantiene.**

## Obiettivi

**Recuperare tempo libero senza ricorrere a metodi organizzativi. Rendere il lavoro adatto alla struttura mentale costitutiva dell'uomo, creando entusiasmo verso l'attività produttiva.**

## Destinatari e Prerequisiti

### A chi è rivolto

Manager e professionisti che vogliono migliorare la capacità di reagire a fonti di stress organizzativo.

### Prerequisiti

Nessuno.

## Iscrizione

### Quota di Iscrizione: 1.190,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

### Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:

10% sulla seconda

40% sulla terza

80% dalla quarta in poi.

### Informazioni

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308  
corsi@ssgrr.com

## Date e Sedi

Date da Definire

### Formazione in House

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308

email: corsi@ssgr.com

Reiss Romoli 2024

## La resilienza: una risorsa per il benessere

La resilienza nelle scienze umane esprime la capacità di fronteggiare in maniera positiva qualsiasi evento critico e di riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà. L'individuo resiliente sul piano psicologico è un ottimista fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, è incline a interpretare i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità piuttosto che come una minaccia. La resilienza si collega ai concetti di benessere, trauma e vulnerabilità, stress ed empowerment, e può divenire una qualità diffusa in una organizzazione, una caratteristica dell'organizzazione. Istruire e responsabilizzare i manager a potenziare la qualità della resilienza nei propri collaboratori significa rendere l'azienda flessibile e forte di fronte alle turbolenze e alle criticità del mercato e creare opportunità di sviluppo e innovazione. Meno resiliente è il sistema, minore è la capacità dell'organizzazione e delle persone di adattarsi ai cambiamenti.

### Agenda (2 giorni)

#### L'ottica del bicchiere mezzo pieno:

la percezione del cambiamento: da minaccia ad opportunità  
conoscere se stessi: individuazione dei punti di forza personali  
ruoli e caratteristiche di leader in grado di motivare gli altri a sviluppare la resilienza personale e ad essere produttivi anche nello stress e nelle incertezze.

#### La comunicazione:

la comunicazione efficace  
l'ascolto attivo per il mantenimento del benessere aziendale  
cenni di PNL (Programmazione neurolinguistica).

#### La gestione dei collaboratori:

il manager motivante  
nuovi strumenti per migliorare le proprie abilità nel gestire i ruoli chiave della leadership  
pianificare azioni specifiche per sviluppare la resilienza nei collaboratori  
le competenze Core per rimanere produttivi anche nelle turbolenze e nelle difficoltà: resilienza- autostima- flessibilità- visione d'insieme- controllo emotivo.

### Obiettivi

**Apprendere competenze per superare momenti di crisi.**

**Conoscere le potenzialità di un comportamento resiliente.**

**Utilizzare, anche come gestore di persone, un approccio orientato al feedback e alla costruzione di relazioni positive.**

### Destinatari e Prerequisiti

#### A chi è rivolto

Manager e professional che vogliono apprendere una competenza core per gestire la complessità organizzativa.

#### Prerequisiti

Nessuno.

### Iscrizione

#### Quota di Iscrizione: 1.190,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

#### Partecipazioni Multiple

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:  
10% sulla seconda  
40% sulla terza  
80% dalla quarta in poi.

#### Informazioni

## **Date e Sedi**

Date da Definire

## **Formazione in House**

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308

email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024

## Tutelare la salute psicofisica e promuovere il benessere individuale e collettivo nei luoghi di lavoro

Tra le varie aree d'intervento della medicina preventiva sulle popolazioni lavorative, la tutela della salute mentale costituisce un campo di crescente rilievo nei Paesi sviluppati, a causa di un considerevole spostamento da attività fisico-motorie ad attività cognitivo-relazionali nel contenuto delle mansioni (job content). Per questo il sistema psiche-cervello-soma diviene bersaglio elettivo di fattori stressanti lavorativi e, di converso, le disfunzioni derivanti da sofferenza psichica sono responsabili di compromissione lavorativa specifica. Inoltre le modificazioni di mercato sottopongono i lavoratori ad un crescente disagio psico-sociale, derivante soprattutto dalla precarizzazione dei rapporti economico-giuridici e dalla rapida obsolescenza delle competenze. Nell'U.E. i costi stimati per la salute mentale equivalgono al 3-4% del P.I.L. ed incidono per la maggior parte al di fuori del settore salute: prevalentemente per assenza o inabilità al lavoro. La giornata di approfondimento vuole fornire un quadro esaustivo di che cosa sia e come si esprima il disturbo psichico al di fuori dei contesti clinici, e illustrare le azioni di prevenzione del rischio e di promozione della salute nei contesti organizzativi.

### Agenda (1 giorno)

**integrabile con moduli aggiuntivi, esercitazioni pratiche, interventi di coaching.**

**Questionario di self assessment.**

**Brevi conferenze tenute da esperti su temi di carattere introduttivo:**

inquadramento della psichiatria occupazionale e della psicologia del lavoro  
elementi giuslavoristici e medico legali.

**Sessioni teorico-pratiche per illustrare sia strategie di riconoscimento del "disagio psichico non diagnosticato" negli individui e nei gruppi di lavoro sia modalità gestionali dei lavoratori "a rischio psicopatologico noto".**

Esemplificazione di casi concreti seguiti da dibattiti guidati in piccoli gruppi.

### Obiettivi

**Fornire elementi teorici di comprensione del problema.**

**Elevare il livello di percezione dello stress lavoro-correlato identificandone le conseguenze fisiche e psicologiche.**

**Attivare strategie più efficaci di prevenzione e riduzione dello stress e del disagio lavorativo, a livello sia individuale sia organizzativo.**

**Acquisire strumenti per preservare e sviluppare il capitale umano dell'organizzazione, evitando errori o carenze di gestione ed ottimizzando l'impiego della forza-lavoro.**

### Destinatari e Prerequisiti

**A chi è rivolto**

Responsabili e specialisti Risorse Umane, Responsabili della Sicurezza e Responsabili di funzione.

**Prerequisiti**

Nessuno.

### Iscrizione

**Quota di Iscrizione: 640,00 € (+ IVA)**

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

**Partecipazioni Multiple**

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:

10% sulla seconda

40% sulla terza

80% dalla quarta in poi.

### **Informazioni**

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308  
corsi@ssgrr.com

### **Date e Sedi**

Date da Definire

### **Formazione in House**

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308  
email: corsi@ssgrr.com

Reiss Romoli 2024



## Lo stress lavoro correlato: il decreto legislativo, il significato e il modello di intervento

Le recenti indicazioni legislative dell'art. 28 del D Lgs. 81/08 richiedono alle aziende di mappare lo stress lavoro correlato e di mettere in campo progetti di miglioramento. Lo scopo di questo corso è di aiutare gli addetti ai lavori a capire concretamente come muoversi in questa direzione e a costruire i presupposti per passare dagli obblighi di legge ad una cultura del benessere e della sicurezza, nel rispetto delle esigenze del business aziendale.

### Agenda (1 giorno)

**Il tema della sicurezza e dello stress. Il ruolo della direzione del personale.**

#### La gestione del personale verso:

- le diverse interpretazioni della direzione del personale
- la prevenzione dello stress lavoro correlato e lo sviluppo del benessere
- le indicazioni legislative
- gli aspetti applicativi.

#### Prevenire e promuovere:

- i diversi livelli di intervento
- come prevenire l'eccesso di stress
- come promuovere forme di creatività ed efficacia collettiva.

#### Gli interventi di diagnosi organizzativa:

- i modelli in uso
- i principali strumenti
- gli indici producibili
- l'interpretazione e l'incrocio dei dati.

#### Come progettare un intervento di prevenzione dello stress e di promozione del benessere:

- un modello di ricerca-intervento (European Agency for Safety and Health at Work)
- chi si assume le responsabilità? Sponsorship e commitment
- utilizzo consapevole delle consulenze
- identificazione degli obiettivi, visione del rischio e livello di coinvolgimento dei lavoratori (nella valutazione iniziale e nella pianificazione delle azioni conseguenti)
- strumenti di misurazione
- valutazione e diffusione dei risultati.

#### Piano d'azione.

### Obiettivi

**Comprendere i modelli di analisi dello stress organizzativo, anche in relazione alle diverse strategie d'impresa.**

**Conoscere gli elementi fondanti dello stress e del clima organizzativo.**

**Conoscere gli strumenti più idonei per la misurazione delle variabili.**

**Conoscere i diversi modelli di intervento (sia di tipo organizzativo che individuale).**

**Essere consapevoli delle potenzialità dei diversi modelli.**

### Destinatari e Prerequisiti

#### A chi è rivolto

Responsabili e specialisti Risorse Umane, Responsabili della Sicurezza e Responsabili di funzione.

#### Prerequisiti

Nessuno.

### Iscrizione

#### Quota di Iscrizione: 640,00 € (+ IVA)

La quota comprende la didattica, la documentazione, il pranzo e i coffee break. Al termine del corso sarà rilasciato l'attestato di partecipazione.

## **Partecipazioni Multiple**

Per le partecipazioni multiple che provengono da una stessa Azienda, è adottata la seguente politica di sconto:

10% sulla seconda

40% sulla terza

80% dalla quarta in poi.

## **Informazioni**

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel 0862 452401 - fax 0862 028308

corsi@ssgr.com

## **Date e Sedi**

Date da Definire

## **Formazione in House**

Il corso può essere svolto presso la sede del Cliente e personalizzato nei contenuti.

Segreteria Corsi - Reiss Romoli s.r.l. - tel +39 0862 452401 - fax +39 0862 028308

email: corsi@ssgr.com

Reiss Romoli 2024

# Reiss Romoli 2024