



Risorse Umane e Management

In collaborazione con



PER Lab
Laboratorio di Psicologia, Emozioni & Ricerca



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
FIRENZE

in partnership con
Yale Center for Emotional Intelligence

Stress al lavoro: promuovere benessere ed efficacia con l'Intelligenza Emotiva

Ti è mai capitato di non riuscire a concentrarti perché ti sentivi stressato? ... E di sentirti sotto pressione per le molte attività da svolgere?

La ricerca ha dimostrato che sviluppare l'Intelligenza Emotiva riduce le conseguenze negative da stress lavoro-correlato (perdita di concentrazione, difficoltà nel dormire, stanchezza o affaticamento, mal di testa, abitudini non salutari e dipendenze, etc.).

Il corso offre conoscenze e strumenti di base legati al metodo PERWORK di Intelligenza Emotiva per fornire strategie di gestione dello stress da applicare nella vita personale e professionale e promuovere benessere ed efficacia nei luoghi di lavoro (D.lgs. 81/08 art.28).

Il corso è valido anche come aggiornamento dei Datori di Lavoro che ricoprono il ruolo di R.S.P.P. in ambito aziendale, dei R.S.P.P. e degli A.S.P.P. ai sensi del D.Lgs. 81/08 e s.m.i. e dell'ASR 7 luglio e dei Coordinatori per la Sicurezza ai sensi dell' 98 e l'Allegato XIV del D.Lgs. 81/2008

Risorse Umane e Management

Stress al lavoro: promuovere benessere ed efficacia con l'Intelligenza Emotiva

INFORMAZIONI

Inizio/fine: 1° ottobre 2020

Formula: 1 giornata da 6 ore

Orario: 9.30-13,00/14.00-16.30

Luogo: Confindustria Fireze, Via Valfonda, 9 - Firenze

COSTI

Per i soci: € 230,00 + iva

Per i non soci: € 280,00 + iva

DESTINATARI

Vertice aziendale

Direzione HR

Direzione Health & Safety

DOCENTI

Laura Artusio, Eur. Ph.D.

Psicologa e direttrice PER Lab (Laboratorio di Psicologia, Emozioni & Ricerca, spin-off dell'Università di Firenze), autrice del metodo PERWORK, dal 2009 è membro del Yale Center for Emotional Intelligence.

Silvia Guarnieri, Ph.D.

Psicologa, Psicoterapeuta, vicedirettrice PER lab

Le docenti svolgono ricerca scientifica e interventi formativi sull'intelligenza emotiva applicata con un focus su: safety, performance, benessere organizzativo, stress lavoro-correlato/burnout, leadership, team building e comunicazione.

CONTATTI

Viviana Bugatti

+39 055 2707234

Viviana.bugatti@confindustriafirenze.it

ALTRE INFO

- Il percorso è finanziabile attraverso l'utilizzo del conto formazione di Fondimpresa e Fondirigenti
- Dalla seconda persona iscritta si applica il 10% di sconto sulla quota di partecipazione
- Ad ogni partecipante sarà rilasciato un attestato di partecipazione
- Il percorso formativo può essere realizzato in forma "residenziale"
- Il corso si realizza con un minimo di 6 partecipanti
- Confindustria Firenze Formazione si riserva la facoltà di trasformare il percorso in modalità online, in caso di richieste aziendali o per disposizioni normative.

Risorse Umane e Management

Stress al lavoro: promuovere benessere ed efficacia con l'Intelligenza Emotiva

Programma

- La mappa emotiva dell'aula: il Diagramma delle emozioni
- Misurare il proprio atteggiamento nei confronti dello stress al lavoro
- Riconsiderare lo stress: rischi e aspetti positivi
- Stress e Intelligenza Emotiva:
 - *Riconoscere gli indizi dello stress in te stesso e negli altri*
 - *Esprimere il tuo stress in maniera efficace*
 - *Comprendere le cause e le conseguenze dello stress al lavoro per motivare il team*
 - *Gestire lo stress allenando le strategie più efficaci (tecniche di respirazione e di rilassamento, dialogo interiore, visualizzazione, etc.) e costruendo la tua Strategy box PERWORK!*
 - *Valorizzare lo stress per potenziare la performance*
- Mettiamo tutti insieme: riflessioni conclusive