

FORMAZIONE

COSTRUIRE IL PROPRIO BENESSERE SUL LUOGO DI LAVORO

Il corso affronterà tematiche strettamente connesse al benessere e alla prevenzione dei rischi psicosociali sul luogo di lavoro, cercando di favorire la presa di coscienza delle risorse individuali e del gruppo in cui si lavora. Partendo da un'analisi dei principali fattori di rischio psicosociale/lavorativo, il percorso fornirà alcuni strumenti per migliorare il clima di lavoro in gruppo, per la gestione dei conflitti e per la soluzione creativa dei problemi a livello individuale e di gruppo. In ultimo, il percorso, proporrà ai partecipanti alcune idee e linee guida per l'organizzazione, la conduzione, e la gestione di gruppi di ascolto e sostegno emotivo. Gli argomenti affrontati a livello teorico avranno sempre una controparte pratica-applicativa svolta direttamente in aula, tramite esercitazioni individuali e di gruppo, simulazioni e discussioni collettive di situazioni portate dai partecipanti.

OBIETTIVI DEL CORSO

- Migliorare la conoscenza dei fattori di rischio psicosociale in contesto lavorativo;
- Apprendere modalità di gestione creativa dei conflitti;
- Conoscere la teoria del problem solving e le principali modalità con cui si affrontano i problemi in modo creativo;
- Fornire ai partecipanti abilità specifiche per prendere parte e per condurre gruppi di sostegno al fine di promuovere una cultura dell'aiuto reciproco nella gestione dello stress;
- Sperimentare in prima persona le strategie presentate a livello teorico.

TEMI AFFRONTATI

- Stress, resilienza e rischio psicosociale in ambito lavorativo;
- Teoria del conflitto: definizione e analisi del conflitto da un punto di vista operativo e multidimensionale;
- Le strategie di gestione dei conflitti secondo differenti approcci;
- Il problem solving: teoria e pratica nella soluzione creativa dei problemi;
- La soluzione dei problemi in un gruppo di lavoro;
- Il gruppo di ascolto e sostegno emotivo: caratteristiche e funzioni protettive;
- Regole di partecipazione e di conduzione del gruppo di ascolto e di sostegno;
- Esercitazione pratica sulla conduzione di un gruppo di ascolto e/o sostegno emotivo.

TEMPI

A seconda delle esigenze formative, gli argomenti possono essere trattati in modo più o meno approfondito. I tempi sono quindi variabili e possono andare da un minimo di 12 ad un massimo di 16 ore.

DESTINATARI

Personale sanitario.



MARIA CHIARA GOZELLINO & ALESSANDRO MASCHERPA

Siamo **Psicologi e Psicoterapeuti**. Dopo la **Laurea in Psicologia Clinica**, conseguita nel 2000 presso l'Università degli Studi di Padova, abbiamo continuato il nostro iter formativo specializzandoci nel 2007 in **Psicoterapia ad orientamento Sistemico-Relazionale** presso l'EIST (European Institute of Systemic-relational Therapies) a Milano. In ambito formativo ci occupiamo di benessere relazionale sul luogo di lavoro. Organizziamo eventi formativi da più di 15 anni e proponiamo corsi in aula accreditati ECM in diverse strutture pubbliche e private del Nord Italia.