

ACADEMY
duemilaventi



GESTIRE LO STRESS: SELF-ORGANIZATION & SELF-EFFICACY

TRAINING PER MIDDLE MANAGER

Diversi studi hanno dimostrato il rapporto proporzionale esistente tra la ricerca del benessere e di work-life balance e perseguimento dei parametri di efficacia ed efficienza personale, e di conseguenza, organizzativa.

Per tale motivo, è necessario focalizzare i rischi psicosociali, connessi sia ad aspetti di gestione del proprio lavoro, sia alle dinamiche relazionali tra colleghi, che possono minare il benessere organizzativo, la qualità del lavoro e la resa in termini di produttività.

LO STRESS

Secondo il modello transazionale, lo stress è inteso come l'esito di un processo che prevede l'interazione tra stimoli ambientali (stressor) e risposte individuali (strain), influenzate dalle strategie di coping, ovvero quelle strategie messe in atto per fronteggiare eventi considerati difficili o comunque superiori alle proprie capacità. In ambito organizzativo, l'ambiguità dei ruoli, il carico di lavoro da gestire e alcune dinamiche relazionali talvolta turbolente, rappresentano gli stressor più tipici.

DISTRESS ED EUSTRESS

Essendo una risposta di adattamento ad una particolare situazione ambientale, lo stress può determinare esiti diversi: si parla di distress quando gli stimoli stressanti perdurano nel tempo, producendo un'attivazione costante del sistema psicofisico; al contrario si parla di eustress nel caso in cui gli eventi esterni non sono percepiti come minacce, quanto più come sfide.

Pertanto l'adozione di un atteggiamento proattivo e una rilettura delle situazioni ambientali in ottica di sfida, piuttosto che di minaccia, risulterà più funzionale ai processi di adattamento.

I FATTORI PROTETTIVI

Sono diversi gli aspetti che si possono curare per gestire gli esiti negativi dello stress. Individualmente, si può lavorare sulla self-efficacy come approccio generativo utile a veicolare emozioni e comportamenti verso il raggiungimento dei propri obiettivi. Nei contesti organizzativi, assume centralità il concetto di relazione, come leva privilegiata attraverso cui è possibile costruire una rete supportiva per prevenire il rischio burnout nelle persone.

METODOLOGIA

Il nostro approccio pone al centro l'esperienza dei partecipanti attraverso la condivisione di bisogni, pratiche e competenze. Lavoriamo per attivare un processo di consapevolezza rispetto al ruolo, all'organizzazione e al contesto in cui ci si trova ad operare. La condivisione di significati e pratiche attiva un processo di apprendimento circolare e riflessivo, nel quale il docente assume il ruolo di facilitatore.

I partecipanti sono resi protagonisti attraverso confronto, dialogo, domande, giochi d'aula, esercizi individuali e tavoli di lavoro che hanno l'obiettivo di mettere in comune e valorizzare il contributo di tutti. L'evento è anche un'occasione per sperimentare questa modalità di apprendimento e come questa possa attivare dinamiche di cambiamento e sviluppo organizzativo.

NAPOLI
15 LUGLIO

NAPOLI
18 DICEMBRE

CONSIGLIATO A
IMPREDITORI, MANA-
GER, RESPONSABILI
DI AREA/FUNZIONE

Durata
dalle 09:00
alle 17:00

Quota di partecipazione
€ 200,00 + IVA

Per informazioni
ph. +39. 3914861527
marketing@consvip.org