



TRAINING PER MIDDLE MANAGER

SELF-EFFICACY E GESTIONE DELLO STRESS

15 LUGLIO 2020

L'evento pandemico ci ha sottoposti ad un importante "stress test" sotto il punto di psicologico ed emozionale, con riferimento sia alla vita privata che a quella professionale. Allo stesso modo, ha costituito un valido allenamento per la nostra capacità adattiva e resilienza. Questo percorso vuole, innanzitutto, sedimentare questa esperienza e trarne alcuni spunti per la ricerca di una nuova efficacia professionale, nella ferma convinzione che il rilancio delle organizzazioni possa dipendere, in larga parte, dalla proattività che le persone decideranno di mettere in gioco.

PRIMA SESSIONE LO STRESS

La prima sessione ci aiuterà a focalizzare questo fenomeno, secondo un'ottica prima generale e poi contestualizzare al recente momento che abbiamo vissuto. 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.

SECONDA SESSIONE 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.

TERZA SESSIONE RESILIENZA, ADATTAMENTO E PROATTIVITÀ NELLA GESTIONE DELLA COMPLESSITÀ

I continui cambiamenti del contesto attuale richiamano la necessità di spostare il focus dal "cosa" al "come". Il "cosa" è caratterizzato dagli eventi esterni spesso non governabili, mentre il "come" rappresenta l'opportunità per riappropriarsi dei propri spazi di azione: un nuovo atteggiamento mentale orientato all'apprendimento e alla ricerca attiva per il miglioramento personale e collettivo.

FACULTY

Massimiliano Coppola - Angela De Lucia

VIRTUAL ROOM & TRAINING METHOD:

Gli eventi verranno realizzati in modalità webinar attraverso la piattaforma predisposta da CONSVIP. Ogni modulo prevede momenti di onboarding, pillole concettuali ed esercitazioni individuali e di gruppo. Verrà dato ampio spazio a metodologie di apprendimento esperienziale come gli autocasi, il role playing ed il brainstorming. Infine, le fasi di progettualità e assegnazione di task saranno utili alla "messa a terra" dei contenuti proposti.

**CONSIGLIATO A
IMPRENDITORI,
MANAGER,
RESPONSABILI
DI AREA/FUNZIONE**

**Quota di
partecipazione***

100,00€+iva

Durata

dalle 9:00 alle 13:00

Per informazioni

marketing@consvip.org