

PROGRAMMA

Durata del corso: 4/8 ore + verifica dell'apprendimento
Coordinatore didattico: Cesare Modini (*Presidente Istituto Ambiente Europa*)



*corso di aggiornamento per
Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza
ai sensi dell'art. 37, comma 11, del D.Lgs. 81/08*



Restart: strategie e buone pratiche per raggiungere gli obiettivi prefissati

Premessa al corso

Si torna al lavoro... seguendo l'adagio "chi ben comincia è a metà dell'opera", possiamo decidere di mettere in atto strategie e buone pratiche di coping rispetto al lavoro che ci attende già da ora, invece che aspettare di trovarci in difficoltà o arrivare affannati alla prossima estate.

Nell'ambiente lavorativo possiamo oscillare tra la distrazione data dalla presenza di mezzi tecnologici che spostano la nostra attenzione verso l'esterno, che ci illudono di poter fare più cose insieme, nello stesso momento, creando una iper-sollecitazione emotiva che può causare stress, all'esatto opposto: la monotonia. Svolgiamo gli stessi compiti, il nostro lavoro è poco riconosciuto, vediamo le stesse persone ogni giorno, in alcuni casi sappiamo già con buona approssimazione come andrà la nostra giornata. Le situazioni stressanti possono nascere sia da una sollecitazione emotiva eccessiva, per cui non sappiamo dare un nome a ciò che proviamo o da una situazione che si protrae per troppo tempo, da cui non sappiamo uscire e nella quale sperimentiamo sempre la stessa emozione in modo logorante: preoccupazione, irritabilità ecc.

Prendiamoci del tempo per fare il punto della situazione e chiarire a noi stessi quale sia il nostro stato d'animo, esploriamo insieme quali siano gli obiettivi che vogliamo raggiungere o i risultati che vogliamo consolidare. Quali risorse ci servono rispetto al lavoro che dobbiamo svolgere e all'ambiente lavorativo nel quale ci troviamo?

Impariamo a programmare le nostre giornate, a mettere in atto tecniche che ci aiutino a lavorare in una condizione di benessere. Il corso avrà un carattere prevalentemente esperienziale

orario: 9.00 / 13.00 - 14.00 / 18.00

- Esplorazione emotiva
- Esplicitazione e programmazione di obiettivi personali e modalità di lavoro
- Lavoro in gruppo: come mi muovo nel gruppo di lavoro?
- Conflitti nell'ambiente lavorativo: come gestisco i miei conflitti?
- *Verifica dell'apprendimento*

docente:

dott.sa Eleonora Bruni
Istituto Ambiente Europa

ISTITUTO AMBIENTE EUROPA Soc. Coop.

Accreditato da Regione Lombardia (iscr. n. 131 del 01/08/08) - Sistema Qualità Certificato ISO 9001e ISO 29990
Via P. Finzi 15 - 20126 Milano - **Tel.** 02.27.00.26.62 - **Fax** 02.27.00.25.64 - P.I. e C.F. 10415420156
internet www.ambienteeuropa.it - **e-mail** info@ambienteeuropa.it