

PROGRAMMA

Durata del corso: 8 ore + verifica dell'apprendimento
Responsabile del Progetto Formativo: Manuela Maria Brunati – CNA Nazionale



D.Lgs. 81/08, art. 32, comma 6
Corso di aggiornamento per RSPP, ASPP, RLS, Preposti
Macrosettore di attività ATECO: TUTTI



Le relazioni sul luogo di lavoro: è possibile passare dalla sopravvivenza alla convivenza?

Premesse ed obiettivi del corso

La prevalenza del tempo in cui siamo in uno stato di veglia la passiamo al lavoro. Purtroppo però spesso non ci piace andare a lavorare perché il clima aziendale e lavorativo è pesante: la relazione con colleghi, capi, collaboratori è ostica, in alcuni casi insopportabile.

I nostri capi, collaboratori, colleghi di lavoro sono persone che non ci siamo scelti nella vita, eppure dobbiamo condividere con loro gran parte del nostro tempo con loro.

Diamoci, e diamo loro, la possibilità di costruire relazioni finalizzate alla convivenza, una convivenza produttiva sotto il profilo umano e professionale. Per farlo, esploriamo queste aree: gestione dello stress, gestione delle emozioni, gestione dei conflitti.

Lavoreremo su ogni macro area fornendo una cornice teorica e, principalmente, in modo esperienziale, al fine di rendere l'apprendimento più efficace.

Destinatari:

- Lavoratori di aziende appartenenti a qualsiasi settore

orario: 9,00 / 13,00 - 14,00 / 18,00

- Lo stress lavoro correlato e la sua valutazione secondo il DLgs. 81/08
- Gestione dello stress: proviamo a renderlo un argomento soggettivo e non solo oggettivo.
- Stress e risorse specifiche e personali
- Fronteggiare lo stress e magari trasformarlo in risorsa
- Gestione delle emozioni: Gestire le emozioni è diverso da soffocarle!
- Imparare ad affrontare gli eventi emotivi in maniera emozionalmente intelligente.
- Gestione dei conflitti.
- Impariamo a scoprire il nostro comportamento nei conflitti?
- Che rapporto abbiamo con i conflitti? Li temiamo? Li evitiamo? Li cerchiamo?
- Impariamo dai conflitti: cosa ci dicono del nostro modo di stare con gli altri?
- Imparare a lavorare in gruppo
- *Verifica finale tramite test di apprendimento*

docenti:

Eleonora Bruni - *psicologo e counselor*
Giorgia modini - *psicologo*

ISTITUTO AMBIENTE EUROPA Soc. Coop.

Accreditato da Regione Lombardia (iscr. n. 131 del 01/01/08) - Sistema Qualità Certificato ISO 9001 e 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