

## PROGRAMMA

Durata del corso: 4 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, CSP/CSE, Preposti**  
**Macrosettore di attività ATECO: TUTTI**



### ***I RUOLI DIFFICILI della SICUREZZA: strumenti operativi per gestirli - Problem Solving Emotivo attraverso il Respiro***

<u>Premessa</u>	<p>Quante volte ci siamo trovati a dire, durante la nostra giornata lavorativa, "Fai un bel respiro profondo", oppure "Respira, che poi passa", oppure ad osservare che eravamo in apnea durante un'accesa discussione, o ad avere un respiro agitato prima di un incontro importante o di un aula di formazione?</p> <p>Quante volte abbiamo detto ai corsisti o ai colleghi un po' agitati o durante i corsi sull'emergenza, fai un bel respiro calmo e profondo, per cercare di calmarlo?</p> <p>Le relazioni interpersonali hanno un ruolo fondamentale per il benessere di ognuno, e spesso ci troviamo a gestire "ruoli" o situazioni difficili, delicate, in cui essere presenti e pronti all'ascolto è una risorsa fondamentale. Il Respiro ci insegna come porre attenzione in maniera intenzionale su di se e di vedere e analizzare la situazione che si sta vivendo da tutte le angolazioni, per affrontarla in modo centrato e lucido e vivere in un ambiente più sicuro. Quando ci si relaziona con gli altri spesso si proiettano le proprie esperienze, il proprio carattere. E' fondamentale riconoscere questo meccanismo e comprenderne il funzionamento, per gestire al meglio le situazioni difficili che ogni giorno il nostro ruolo richiede in aula, con un cliente, con un operatore o in una riunione. Inevitabilmente questo favorisce la giusta azione da compiere con il minor livello di stress, e ci permette di rendere consapevole l'utilizzo di uno strumento (il Respiro) che utilizziamo in modo inconsapevole in ogni istante. Il Problem Solving Emotivo attraverso il Respiro per relazioni Efficaci, essere Centrati, generare Relax quando serve, creare Empatia... per creare un ambiente più sicuro.</p>
<u>Destinatari</u>	<p>Il corso è rivolto ai professionisti, ai formatori, agli imprenditori, consulenti e a tutti coloro che sentano il bisogno di trovare il proprio equilibrio per potere essere il proprio punto di riferimento e che desiderano migliorare le relazioni interpersonali rendendole più efficaci per un Ambiente più Sicuro</p>
<u>Obiettivi del corso</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fornire le basi teoriche di Respiro Consapevole;</li><li>• Creare un ambiente più sicuro attraverso il Respiro</li><li>• Passare dalla teoria alla pratica per poter facilitare e favorire l'efficacia dell'intervento formativo e/o operativo</li><li>• Comprendere e sperimentare tecniche relazionali: il meccanismo proiettivo;</li><li>• Capire come il meccanismo influenza il nostro rapporto con i corsisti, i clienti, i lavoratori e per la gestione di situazioni difficili</li><li>• Creare empatia attraverso il Problem Solving Emotivo</li><li>• Acquisire uno strumento per utilizzare il meccanismo proiettivo come spunto di crescita professionale e trasformare la persona che più ci infastidisce in un vero e proprio insegnante</li><li>• Conclusioni: come far diventare quotidianità lavorative gli strumenti, le tecniche e le conoscenze acquisite durante la giornata</li></ul>
<u>Programma d'aula</u>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tecniche relazionali: Gestire relazioni lavorative problematiche (gestione di riunioni difficili, confronto con colleghi o comunicazione di temi ostici,...)</li><li>• Come rapportarsi con gli altri in modo corretto per entrambe le parti: Le Proiezioni;</li><li>• Il Core Quadrant: spiegazione teorica, attuazione pratica e sperimentazione;</li><li>• Problem Solving Emotivo - Introduzione alla Tecnica di Respiro;</li><li>• Il Respiro come tecnica per diminuire i livelli di stress e i benefici che ne seguono;</li><li>• Dalla teoria alla pratica: acquisire tecniche di Respiro;</li><li>• Verifica dell'apprendimento.</li></ul>
<u>Metodi e tecniche formative</u>	<p>Il corso si svolgerà in maniera interattiva alternando momenti di teoria a momenti di pratica attraverso lo svolgimento di esercizi</p>
<u>Docente del corso</u>	<p>Dott.sa Elena Dominaci</p>