

BENESSERE AL LAVORO

PREVENIRE IL BURNOUT E
FAVORIRE LA CRESCITA
PERSONALE

PANORAMICA

Nel mondo lavorativo moderno, caratterizzato da ritmi intensi e sfide quotidiane, il benessere psicofisico dei dipendenti è fondamentale per prevenire il burnout e garantire un ambiente di lavoro sano. Il burnout non solo minaccia la salute mentale dei lavoratori, ma può compromettere anche la produttività e il clima aziendale. Per questo motivo, è essenziale che le aziende promuovano la resilienza, la gestione dello stress e il benessere in generale.

Il corso "*Benessere al Lavoro: prevenire il burnout e favorire la crescita personale*" è progettato per aiutare le organizzazioni a creare un ambiente lavorativo positivo e sostenibile. Tratteremo le cause del burnout, fornendo strumenti concreti per prevenirlo e gestirlo, e promuoveremo la resilienza e la crescita personale.

Il programma può essere personalizzato in base alle esigenze specifiche della vostra azienda, permettendo di adattare contenuti e metodologia per rispondere alle sfide particolari del vostro team e massimizzare l'impatto sul benessere aziendale.

METODOLOGIA

Il corso si basa su un approccio pratico e interattivo, combinando sessioni teoriche con esercizi esperienziali, discussioni di gruppo e attività applicative. Ogni modulo è progettato per offrire strumenti concreti che i partecipanti potranno utilizzare immediatamente nel loro contesto lavorativo.

L'approccio formativo è centrato sull'apprendimento attivo, con il supporto di esperti nel campo del benessere organizzativo, dello stress management e della psicologia del lavoro. I partecipanti saranno coinvolti in simulazioni pratiche e role-playing per acquisire competenze immediatamente applicabili.



DESTINATARI

Il corso è rivolto a:

- Responsabili HR e manager che vogliono migliorare il benessere all'interno dei propri team e creare un ambiente lavorativo più sano e produttivo;
- Team leader e supervisor che desiderano sviluppare competenze per prevenire il burnout e gestire lo stress tra i loro collaboratori;
- Dipendenti che intendono apprendere tecniche di gestione dello stress e resilienza per migliorare il proprio benessere e la performance lavorativa.

BENESSERE AL LAVORO

OBIETTIVI

Al termine del corso, i partecipanti saranno in grado di:

- Identificare i segnali precoci di stress e burnout, sia a livello individuale che di team;
- Applicare strategie efficaci per la gestione dello stress, promuovendo il benessere psicofisico nel proprio ambiente lavorativo;
- Sviluppare la resilienza personale e collettiva, affrontando le difficoltà con una visione positiva;
- Implementare azioni concrete per creare una cultura aziendale sana, sostenibile e collaborativa.

CONTENUTI

Il corso si sviluppa attorno a quattro principali tematiche:

- 1. Fondamenti del benessere aziendale e prevenzione del burnout**
 - Cause e segnali di allarme del burnout
 - Strategie per prevenire il sovraccarico emotivo e psicologico
- 2. Strumenti di prevenzione e gestione dello stress**
 - Tecniche pratiche per gestire lo stress quotidiano
 - Come mantenere alta la produttività senza compromettere la salute mentale
- 3. Sviluppo della resilienza**
 - Tecniche per affrontare le difficoltà con una mentalità positiva
 - Trasformare le sfide in opportunità di crescita
- 4. Creare un ambiente lavorativo sostenibile e collaborativo**
 - Costruire una cultura aziendale che promuove il benessere
 - Favorire la cooperazione e la comunicazione positiva tra i colleghi



DURATA

Il corso ha una durata complessiva di 16 ore, suddivise in moduli giornalieri o settimanali a seconda delle esigenze aziendali. Le sessioni sono organizzate per garantire un apprendimento fluido e continuativo, con momenti di interazione pratica e discussioni di gruppo.

