

RESILIENZA

"Non è la specie più forte che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti."
C. Darwin

Presenziale

- ✓ **2 giornate intensive da 8 ore ciascuna**
- Quota di partecipazione corso presenziale**
- ✓ **€ 1800+IVA**

OnLine Live training

- ✓ **4 mezze giornate da 4 ore ciascuna**
- Quota di partecipazione corso OnLine Live Training**
- ✓ **€ 1700+IVA**

Per usufruire di quote agevolate e sconti per partecipazioni multiple contattateci. *Siamo a disposizione per studiare la soluzione più in linea con le vostre esigenze e aspettative*

RESILIENZA

"Non è la specie più forte che sopravvive, né la più intelligente, ma quella più reattiva ai cambiamenti." C. Darwin

DESTINATARI

Il corso è destinato a manager, professionisti, commerciali, personale di staff, tecnici, collaboratori e più in generale a tutti coloro che abbiano la necessità di sviluppare le proprie skill di resilienza per far fronte a cambiamenti, pressioni e complessità lavorative, trasformandole il potenziale stress in opportunità evolutive e fattori di crescita. Un'azienda resiliente ha una maggior capacità di essere flessibile e forte di fronte alle turbolenze e alle criticità del mercato, oltretutto di intervenire con efficacia sulle motivazioni top per la retention dei talenti.

INTRODUZIONE

Ricercando la parola resilienza sul dizionario si trova la seguente definizione: *Capacità di un materiale di resistere agli urti senza spezzarsi.* Resilienza è la capacità umana di passare attraverso eventi complessi, drammatici o spiacevoli senza esserne indeboliti e trasformandoli invece a proprio vantaggio. Competizione agguerrita, cambiamenti organizzativi, relazioni faticose, pressione su tempi e risultati, apparenti battute d'arresto nella carriera... Essere resilienti significa adattarsi ai possibili futuri cambiamenti o a quelli

già in essere, siano questi lavorativi o personali, avere le capacità per andare avanti e accedere a nuove risorse, affrontando in maniera positiva gli eventi e riorganizzandosi, magari in un modo sconosciuto prima dell'avvenimento.

OBIETTIVO DEL CORSO

Obiettivo del corso è educare ed attivare nei partecipanti le abilità per essere manager e persone resilienti:

- ✓ Sviluppare la sicurezza e l'equilibrio per gestire se stessi in modo costruttivo anche nelle situazioni difficili
- ✓ Saper dare il necessario sostegno a sé stessi e ai colleghi
- ✓ Impegnarsi intenzionalmente a rendersi fisicamente e mentalmente più sani, lucidi ed efficienti
- ✓ Dimostrare determinazione e perseveranza nelle avversità mantenendo il focus sugli aspetti di positività e soddisfazione
- ✓ Tenere sotto controllo i fattori di stress a favore dell'efficacia e del benessere professionale

MODALITA'

La modalità di strutturazione del corso di formazione prevede due giorni intensivi arricchiti di simulazioni, contenuti ed esercitazioni che consentono al partecipante di apprendere e testare immediatamente i contenuti approfonditi.

PROGRAMMA

Cos'è la resilienza

- Il concetto di resilienza
- La resilienza come risorsa:
 - In azienda e nella vita personale
- Stress Transformation:
 - 7 doti delle persone resilienti

Comprendere se stessi

- VIA test® individuale sulle forze del carattere
- L'immagine percepita di sé:
 - Dall'autostima alla self Compassion, scala di Kristin Neff (Ph.D.)
- Autodirezione:
 - Individuare gli ostacoli a livello individuale, allineare talento, valori e obiettivi
- Percorso esperienziale:
 - Il labirinto di Brian Draper

Io e la resilienza

- Visioning: collocare gli eventi nella giusta prospettiva

- Cambiamenti:
 - Scegliere il paradigma!
 - Individuare e allenare le proprie abilità di Copying:
 - Pratica in aula
 - Navigare le emozioni e gestire lo stress:
 - Profili emotivi e cicli di qualità
 - Empatia, rapport e modelli per migliorare la relazione con gli altri
 - Decisioni resilienti:
 - Un processo in 7 step

Buone pratiche per essere resilienti

- Creare la propria rete di protezione
- I contatti sociali in ottica relazionale
- L'abitudine a non avere abitudini
- Addestrarsi ai cambiamenti ed a "cambiare i contesti"
- Comprendere il rapporto fra "fattori di rischio" e "fattori di resilienza"
- Tracciare dei confini per non soccombere
- Un alleato potente:
 - Praticare Mindfulness