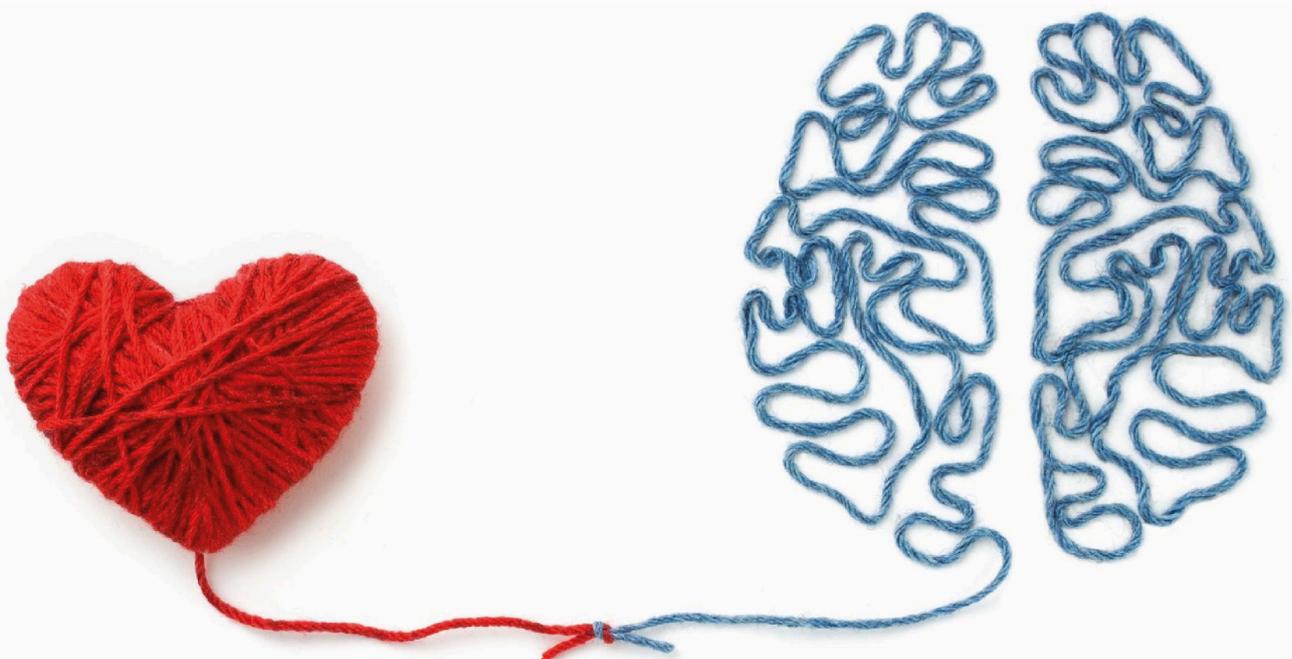




Venerdì 27 gennaio 2023 alle ore 17,30
Presso ISRE via dei Salesiani 15 - Mestre
Presentazione del

CORSO DI FORMAZIONE TECNOLOGIE E BENESSERE

Il corso della durata di 24 ore si terrà il sabato mattina
da febbraio a maggio 2023 presso IUSVE



OBIETTIVI

La società contemporanea richiede al lavoratore efficienza e produttività che sempre più di frequente vengono messe in primo piano a discapito della qualità della vita e del benessere.

I dati evidenziano come una condizione di equilibrio psicofisico e di ben-essere aumentino la produttività e l'ottimizzazione del clima aziendale.

Alla luce ISRE organizza, in collaborazione con IUSVE, un Corso di Formazione caratterizzato da una serie di laboratori esperienziali.

L'obiettivo è quello di sviluppare nel lavoratore un processo di consapevolezza che lo guidi verso l'incremento delle proprie abilità di autoregolazione con il supporto di tecnologie avanzate.

Sarà un'occasione per apprendere nuove strategie di coping da applicare sia nella vita quotidiana sia lavorativa.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a lavoratori, responsabili di risorse umane, docenti e formatori, enti di formazione, rappresentanti sindacali, studenti di scienze dell'educazione, della formazione e di psicologia.

1° MODULO

INTELLIGENZA EMOTIVA

Verrà proposta una giornata di formazione sul tema dell'Intelligenza Emotiva (I.E.) intesa come la capacità di agire con intenzionalità integrando pensieri ed emozioni.

Le esperienze emozionali sono informazioni che possiamo utilizzare imparando a conoscerle, a decodificarle, a comprenderne i segnali e ad integrarle.

Durante questa giornata laboratoriale verrà quindi affrontato il ruolo delle emozioni cercando di comprendere come poter riconoscere le proprie e altrui emozioni, come poterle agire con comportamenti intenzionali e come sviluppare e implementare la propria empatia al fine di acquisire maggior consapevolezza emotiva e maggior competenza nella gestione delle emozioni.

Durante il laboratorio il costrutto dell'I.E. verrà trattato da un punto di vista sia teorico sia pratico attraverso un'alternanza di esercizi per sperimentare le diverse abilità, l'utilizzo di video come parte integrante del processo di apprendimento e momenti di condivisione per integrare ciò che verrà appreso.

2° MODULO

LEGO SERIOUS PLAY

La metodologia utilizzata durante questo modulo Lego Serious Play (LSP) favorirà il confronto e la collaborazione, accelerando i processi del pensiero dell'espressione, della condivisione e della decisione e agendo come stimolante della parte creativa del cervello.

Fondamentali per la sessione proposta sono i mattoncini Lego, che facilitano l'espressione di pensieri e emozioni, e che in un contesto pratico come quello aziendale possono aiutare i dirigenti e i lavoratori a vivere l'esperienza di apprendimento e cambiamento in prima persona.

Il metodo poggia su uno stile di apprendimento e autoapprendimento collaborativo e rappresentativo, e, attraverso l'incontro tra la persona e i mattoncini, si realizzano costruzioni che diventano metafore, analisi dei problemi e indicatori di soluzioni.

Durante il laboratorio verranno affrontate tematiche quali processi decisionali, problem solving, decision making, nonché di apprendimento, grazie all'aiuto di un facilitatore certificato LSP che condurrà il workshop.

3° MODULO

IL MODELLO INTEGRATO DI BENESSERE

Presentazione del modello integrato del benessere psicofisico composto da 8 fattori (nutrizione, attività motoria, qualità della rete sociale, benessere psicologico, qualità ambientale) con relativo questionario autosomministrato che viene utilizzato per realizzare la parte esperienziale a coppie ed in plenaria al fine di condividere e sviluppare ulteriormente il concetto base declinato anche in ambito lavorativo. Per far comprendere il concetto di integrazione si parlerà anche dell'Effetto Placebo/Nocebo così come delle implicazioni psicologiche del Microbioma.

Dal modello integrato di benessere verrà introdotto il concetto di Stress presentando la transizione da meccanismo di difesa a concetto più moderno e complesso funzionale agli scopi bio-psico-sociali che determinano la nostra qualità di vita e la nostra salute. Particolare attenzione verrà portata al concetto di Stress Positivo e le sue ricadute pratiche/applicative. Anche in questo contesto verranno presentati degli esercizi carta e penna per valutare il costrutto di stress personale condividendolo con il gruppo al fine di approfondirne alcuni aspetti pratici.

4° MODULO

BENESSERE E NUOVE TECNOLOGIE

Nel quarto modulo verrà presentato l'approccio bio-psico-sociale e in particolar modo l'importanza della correlazione tra mente e corpo. Verranno presentati modelli a cui afferiscono le tecniche

top-down e bottom-up

al fine di permettere una comprensione più immediata e diretta del funzionamento dell'individuo e della connessione tra aspetti cognitivi e fisiologici. Durante questo laboratorio

ci si soffermerà

ad approfondire il parametro psicofisiologico dell'HRV (Heart Rate Variability) indice del benessere della persona.

L'obiettivo sarà quello di favorire la consapevolezza della relazione tra i propri stati fisiologici e quelli mentali specialmente grazie alla sperimentazione di esperienze pratiche guidate fornite dall'utilizzo della strumentazione di Biofeedback e Neurofeedback capace di rilevare e rendere visibili alcuni parametri psicofisiologici.

Verrà anche dedicato uno spazio alle tecniche di respirazione di Mindfulness e di rilassamento. Queste tecniche definite bottom-up sono in grado di influenzare i processi cognitivi attraverso un maggior stato di benessere fisiologico.