



Ministero del lavoro e delle politiche sociali
Direzione Generale del terzo settore e della
responsabilità sociale delle imprese



Regione Umbria

SI.CURA.MENTE

SELF EMPOWERMENT
E DISAGIO LAVORATIVO

ATTIVA IL TUO POTERE:

CONOSCERE,

COMPRENDERE,

RE-AGIRE

AL DISAGIO LAVORATIVO

Corso di formazione

Se sei un lavoratore o sei appena entrato nel mondo del lavoro, sappi che durante la tua esperienza professionale, almeno una volta nella vita, probabilmente ti sei confrontato o ti confronterai con “colleghi”, dinamiche e situazioni che in alcuni casi richiedono di essere affrontate con competenze diverse da quelle tecniche che già ti appartengono o che maturerai nel tempo.

A volte ci sono situazioni in cui il “fattore umano”, gli atteggiamenti e alcuni aspetti della personalità riescono a fare la differenza in positivo perché talvolta, all'interno dei contesti lavorativi, ricorrenti comportamenti ostili possono prendere piede e causare gravi conseguenze, incidendo sulla salute di chi li subisce, deteriorando lentamente sia la qualità della vita professionale sia quella privata.

Fiducia nelle proprie qualità, autostima, assertività e capacità di gestire situazioni critiche sono alcuni antidoti per azzerare o quantomeno contenere situazioni “compromesse” in ambito lavorativo e dunque i migliori alleati per uscire da una qualunque condizione di svantaggio.

OBIETTIVO FORMATIVO

Il corso si propone di fornire un inquadramento teorico-pratico sul fenomeno del disagio lavorativo e del mobbing e di contribuire a far scoprire o rafforzare le proprie risorse personali, attraverso l'acquisizione di strumenti e strategie utili sia a riconoscere il fenomeno sia ad arginarlo perché **“...“Non esiste la risposta cattiva, ci sono solo risposte adattive...”**

METODOLOGIE DIDATTICHE

Il corso è strutturato in modo da favorire un generale apprendimento delle capacità e abilità trasversali dei partecipanti, secondo i principali presupposti dell'andragogia e garantisce la sperimentazione pratica di tecniche, strumenti e metodi in una logica che propone l'allargamento delle risorse personali cui attingere. Saranno utilizzate esercitazioni di gruppo, role-play, simulazioni e tutte le metodologie interattive atte a far emergere, sperimentare e consolidare le skill della persona, potenziando il loro pieno sviluppo.

DESTINATARI

Il corso è rivolto a lavoratori e lavoratrici e a tutti coloro che, pur essendo in cerca di occupazione, intendono approfondire le proprie conoscenze sul fenomeno del disagio lavorativo oltreché adottare un approccio orientato all'accettazione delle sfide continue alle quali il mondo del lavoro sottopone, alla consapevolezza di sé e all'autoefficacia.

TEMPI E LOCATION

Il corso avrà la durata di una giornata per un totale di 8 ore.

DATA: sabato 11 novembre 2023; dalle 10.00 alle 13.30 e dalle 14.00 alle 18.30.

DOVE: Spoleto, Sede di Eccellente Italia Srl, Viale Trento e Trieste n°32

ATTESTATO DI FREQUENZA

Ai partecipanti sarà rilasciato un attestato di frequenza e, su richiesta, la certificazione attestante il motivo per il quale sono richieste le ore di permesso lavorativo.

DOCENTI

Carla Mariotti, Psicologa; Senior Project Manager, Esperta AGENAS Area Clinico Organizzativa, Epidemiologica e Sociale; Esperta in Politiche Sanitarie e Formazione Professionale.
Michela Sereni, Avvocata

MODALITÀ DI ISCRIZIONE

Il corso sarà attivato al raggiungimento di un massimo di 12 iscritti. Per info e prenotazioni scrivere una mail a: **sicuramente@cittadinanzattivaumbria.it** inserendo nell'oggetto "Corso di formazione".

COSTO

Gratuito.

Il Corso è realizzato all'interno di Si.Cura.Mente.

MOBBING E DISAGIO LAVORATIVO: CONOSCERE, COMPRENDERE, RE-AGIRE.

PROGRAMMA DEL CORSO

Modulo 1

DURATA ORE H.3.30

- L'organizzazione (im)perfetta: struttura, cultura e relazioni.
- Stress, Mobbing e Costrittività organizzativa.
- Rischi psicosociali e conseguenze.
- Inquadramento giuridico del fenomeno: le norme a tutela del lavoro e gli obblighi del datore. A che punto siamo?
- Esercitazione pratica.

Modulo 2

DURATA ORE H.4.30

- Dominio della comunicazione.
- Come muoversi nel labirinto del dialogo.
- Lo spazio intorno a noi: la prossemica.
- Diventare consapevoli: padronanza di sé, sperimentare i cambiamenti, progettare il futuro.
- Tecniche per facilitare la relazione.
- Esercitazione pratica.

Si.Cura.Mente è un progetto realizzato
con il contributo del Ministero del Lavoro
e delle Politiche Sociali e della Regione Umbria.
È promosso da Cittadinanzattiva Umbria,
in collaborazione con le associazioni di promozione
sociale So.Stare, BeHuman e Il Colibrì.

PER INFORMAZIONI

www.cittadinanzattivaumbria.it

PROMOTORE



PARTNER DI PROGETTO

