La resilienza come capacità aziendale

INIZIO CORSO: **lunedì 5 giugno 2023**

DURATA: **12 ore**

ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.00 alle ore 23.00

SEDE: Centro Formazione Esac
Via Piazzon, 40 - Creazzo (VI)

Panoramica corso:

Coltivare la resilienza, come abilità e strategia nel lavoro e come qualità collettiva a livello aziendale, è oggi essenziale per poter far fronte alle sfide che emergono quotidianamente nel contesto professionale. L'individuo resiliente non è infatti colui che ignora o nega le difficoltà ma, al contrario, è colui che riesce ad andare avanti, con una forza rinnovata, con una più approfondita e consapevole conoscenza di sé.

Per aumentare la propria efficacia nel lavoro inoltre diviene importante affiancare alla resilienza quelle che si definiscono "strategie di coping": con la parola "coping" si intendono tutti quei meccanismi e quelle soluzioni che le persone possono utilizzare per fronteggiare i problemi. Ad esempio, per gestire lo stress, per affrontare conflitti e criticità, per prendere decisioni in tempi rapidi e sotto pressione.

Obiettivi del corso:

Il percorso formativo ha l’obiettivo di condurre i partecipanti a conoscere meglio i meccanismi che ci portano a percepire quello definiamo come “stress”, e a individuare quali strategie possono essere attuate per fronteggiare le sfide ed i problemi nel contesto professionale, al fine di favorire il benessere personale e quello dell'organisimo aziendale.

Argomenti trattati:

• Concetti di resilienza e coping
• La gestione del cambiamento nel contesto professionale
• I meccanismi che generano stress
• La fase di allarme
• Stress e coping
• Coping emotivo
• Tecniche di controllo
• Generare resilienza: motivazione intrinseca e ottimismo

Il costo del corso, del valore di € 219,60 è totalmente finanziato dall’Ente Bilaterale Settore Terziario della Provincia di Vicenza, previa verifica che l’azienda applichi integralmente i CCNL Terziario e Turismo e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Destinatari:

Il corso è rivolto a tutti coloro che, in diverse situazioni e contesti dell'ambito professionale, percepiscono lo stress come ostacolo al proprio lavoro e desiderano allenare la resilienza per affrontare i cambiamenti e superare le congiunture difficili.