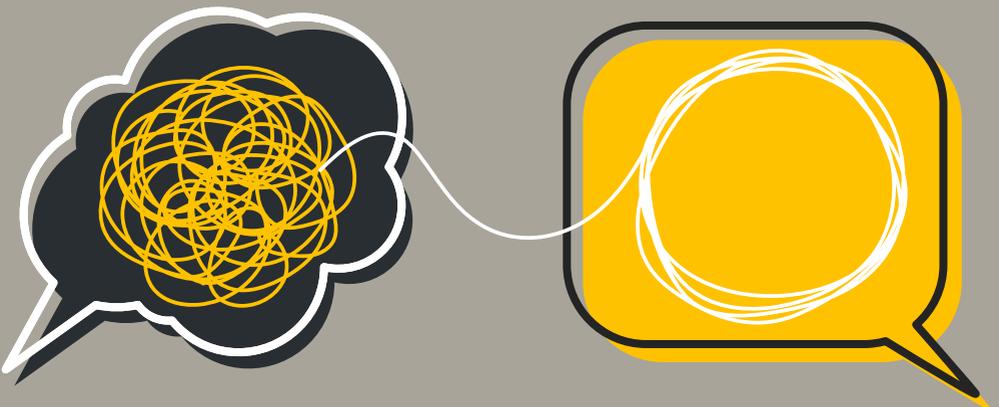


Benessere psicologico sul luogo di lavoro

Offerta formativa per il personale amministrativo

Servizio pari opportunità
e USI in ascolto in collaborazione
con il Servizio risorse umane -
Area formazione



Benessere
psicologico
sul luogo
di lavoro

**Servizio pari opportunità
e USI in ascolto in collaborazione
con il Servizio risorse umane -
Area formazione**

USI in ascolto è uno spazio di ascolto e sostegno individuale a titolo gratuito a disposizione di tutti i membri della comunità USI (corpo studentesco, accademico, amministrativo) promosso dall'Università attraverso il Servizio pari opportunità. È dedicato all'accoglienza e all'ascolto delle difficoltà e dei momenti di disagio vissuti dalla persona.
<https://www.desk.usi.ch/it/usi-in-ascolto>

Contatti
Servizio pari
opportunità
equality@usi.ch

Servizio Risorse
Umane - Formazione
formazionehr@usi.ch



Iscrizione necessaria
entro 20 giorni prima
della data scelta



Benessere psicologico sul luogo di lavoro

Formatrici

Dott.ssa Elena Micaela Cianitto
Dott.ssa Daniela Bertamini

Obiettivo

Offerta di attività di sensibilizzazione e formazione per la promozione del benessere fisico, sociale e psicologico dei/delle collaboratori/trici dell'USI.

A.

Attività pratiche di benessere mentale

- Mindfulness: pratiche di consapevolezza e di focalizzazione dell'attenzione sul momento presente per diventare più consapevoli di come convinzioni, credenze e schemi mentali influenzino gli stati d'animo e conseguentemente i comportamenti nell'ambito aziendale al fine di una migliore gestione dello stress sul lavoro. Monitoraggio e discussione in gruppo degli elementi emersi.
- Esercizi di rilassamento: pratiche di rilassamento derivanti dal Training Autogeno e dal Rilassamento Muscolare Progressivo.
- Tecniche di respirazione e corporee, pratiche sensomotorie, esercizi bioenergetici.
- Consapevolezza rapporto mente-corpo: esercizi per lo sviluppo della conoscenza delle attivazioni psicofisiologiche connesse a pensieri ed emozioni. Pratiche psicocorporee finalizzate a migliorare la connessione corpo-mente (respirazione, postura, orientamento, grounding ecc.)

B.

Corsi di formazione in aula (3 workshop in presenza)

- Stress lavoro correlato: riconoscimento e prevenzione del fenomeno, delle conseguenze e delle reazioni fisiche ed emotive connesse. Lavoro sulle risorse, basato sullo sviluppo di consapevolezza dell'utilizzo delle risorse individuali e di gruppo. Esercizi per la promozione di azioni che favoriscono il benessere organizzativo all'interno del contesto e del team di lavoro. Studio di casi in gruppo.
- Benessere e lavoro: significato, indicatori, programma di work-life balance, promozione cultura del team, strategie e pratiche per la promozione del benessere sul luogo di lavoro.
- Rapporto mente-corpo nel contesto lavorativo: il rapporto mente-corpo nelle neuroscienze, lavoro su emozioni e sistemi motivazionali, finalizzato alla conoscenza e al miglioramento dei cicli interpersonali e delle amplificazioni relazionali che si attivano nei luoghi di lavoro; promozione della consapevolezza psicocorporea e delle risorse somatiche sul luogo di lavoro in un'ottica sensomotoria.

Durata

2h per ogni incontro, a scelta in una delle due date proposte.

Benessere psicologico sul luogo di lavoro

Iscrizione necessaria
entro 20 giorni prima
della data scelta



Programma attività pratica

Attività pratica	Sessione 1	Sessione 2
1. Mindfulness	Venerdì 06.10.2023 09.30-11.00	Martedì 17.10.2023 09.30-11.00
2. Mindfulness	Lunedì 06.11.2023 09.30-11.00	Venerdì 17.11.2023 09.30-11.00
3. Esercizi di rilassamento	Venerdì 01.12.2023 09.30-11.00	Martedì 12.12.2023 09.30-11.00
4. Esercizi di rilassamento	Martedì 16.01.2024 09.30-11.00	Lunedì 29.1.2024 09.30-11.00
5. Tecniche di respirazione e corporee	Venerdì 23.2.2024 09.30-11.00	Martedì 05.03.2024 09.30-11.00
6. Tecniche di respirazione e corporee	Venerdì 22.03.2024 09.30-11.00	Lunedì 08.4.2024 09.30-11.00
7. Consapevolezza rapporto mente-corpo	Venerdì 26.4.2024 09.30-11.00	Lunedì 06.5.2024 09.30-11.00
8. Consapevolezza rapporto mente-corpo	Martedì 21.5.2024 09.30-11.00	Martedì 04.6.2024 09.30-11.00
Stress lavoro correlato	Martedì 20.2.2024 09.00-11.00	Martedì 27.2.2024 09.00-11.00
Benessere e lavoro	Venerdì 15.3.2024 09.00-11.00	Martedì 26.3.2024 09.00-11.00
Rapporto mente- corpo nel contesto lavorativo	Martedì 23.4.2024 09.00-11.00	Martedì 07.5.2024 09.00-11.00