

Stay Sharp

Soft skills e stress management attraverso la metodologia del counseling

OBIETTIVI

La sostenibilità sociale non si costruisce con iniziative isolate, ma sviluppando competenze concrete nella gestione dello stress e delle relazioni. Il counseling, integrato alla formazione, è lo strumento che rende queste competenze operative.

Il corso mira a sviluppare competenze utili a migliorare performance, sicurezza operativa e qualità del lavoro, in coerenza con la dimensione Social (S) dell'ESG.

Fornire strumenti pratici per riconoscere i segnali di stress e gestire in modo efficace le proprie reazioni nelle situazioni di pressione.

Rafforzare le capacità di autoregolazione, comunicazione e gestione delle relazioni, contribuendo a ridurre errori, comportamenti a rischio e conflitti.

DESTINATARI

tutti i tipi di target.

DURATA e metodologia di erogazione

16 ore

Metodologia: formazione in aula con approccio esperienziale basato sulla metodologia del counseling.

Il percorso prevede esercitazioni pratiche, simulazioni di situazioni reali e momenti di confronto guidato, finalizzati allo sviluppo di competenze immediatamente applicabili nel contesto lavorativo.

CONTENUTI

Modulo 1 – Stress e performance nel lavoro

Riconoscere i segnali di stress (fisici, cognitivi, comportamentali)

Impatto dello stress su attenzione, errori e qualità del lavoro

Collegamento tra stato individuale, performance e sicurezza

Modulo 2 – Gestione dello stress e autoregolazione

Comprendere il proprio funzionamento in situazioni di pressione

Tecniche di autoregolazione per mantenere lucidità ed equilibrio

Gestione delle reazioni nelle situazioni critiche

Modulo 3 – Comunicazione e relazioni nel contesto lavorativo

Principi di comunicazione efficace

Ascolto attivo e gestione delle interazioni

Prevenzione di incomprensioni e tensioni

Modulo 4 – Gestione delle situazioni difficili e dei conflitti

Riconoscere e gestire situazioni di tensione
Gestione dei conflitti in modo costruttivo
Sviluppo di comportamenti efficaci nelle relazioni di lavoro

CERTIFICAZIONI RILASCIATE

Attestato di partecipazione

QUOTA DI ISCRIZIONE individuale

Costo per partecipante € 260,00 + IVA

per gli associati al sistema Confindustria € 210,00 + IVA