



Corso di Alta Formazione

TECNOLOGIE E BENESSERE:

DALLA RICERCA ALLA PROPOSTA

70 ore
9 moduli
Periodo: gennaio - aprile 2022

Perché questo corso?

A fronte di una società contemporanea in cui la produttività e l'efficienza sono due delle qualità di spicco del lavoratore c'è sempre una minor attenzione alla sua qualità di vita e al suo benessere. I dati però evidenziano come una condizione di equilibrio psicofisico aumenti la produttività nel luogo di lavoro e l'ottimizzazione del clima aziendale. Visti i risvolti positivi che lo stato di benessere può apportare alla vita lavorativa e aziendale del lavoratore

è quindi auspicabile che le aziende siano sensibili nel tutelarlo e nel promuoverlo.

Alla luce di questo IUSVE e ISRE organizzano un Corso di Alta Formazione che vuol essere un laboratorio esperienziale che accompagna la persona a conoscere e riconoscere i propri stati psicofisiologici imparando ad autoregolarsi attraverso tecniche, strategie e tecnologie innovative.

Destinatari

- Aziende del territorio
- Studenti universitari
- Formatori
- Lavoratori interessati a come promuovere la salute e il benessere della persona
- Rappresentanti delle organizzazioni datoriali e sindacali
- Aulss

L'équipe di formatori professionisti attraverso l'utilizzo di un modello *base-evidenze* e di nuove tecnologie favorirà il lavoratore nell'acquisizione delle conoscenze, delle competenze e delle strategie per il suo benessere.

Le conoscenze e le competenze che verranno apprese durante i laboratori esperienziali potranno poi essere utilizzate in modo trasversale dalla persona anche in altri contesti, al fine di incrementare la qualità della vita.

QUANDO?

Venerdì ore 15.00-19.00 e sabato ore 9.00-13.00 / 14.00-16.00

Gennaio Venerdì 28 Sabato 29	Febbraio Venerdì 18 Sabato 19	Marzo Venerdì 4 Sabato 5	Marzo Venerdì 18 Sabato 19	Aprile Venerdì 1 Sabato 2	Aprile Venerdì 8 Sabato 9	Maggio Date da definire
---	--	---------------------------------------	---	--	--	-----------------------------------

IL PIANO DIDATTICO

1. Modello integrato di benessere

Verrà proposta una ristrutturazione del concetto di stress secondo una nuova prospettiva: stress come costrutto complesso che raccoglie aspetti legati alla motricità, all'alimentazione, alla qualità del sonno e alla qualità delle relazioni sociali.

DOCENTE: **Massimo Agnoletti**

2. Benessere e Realtà Virtuale

L'obiettivo sarà quello di fornire un'introduzione al training autogeno di base. Verrà proposta l'esperienza di sessioni di rilassamento e concentrazione con il supporto della realtà virtuale in un contesto di gamification.

DOCENTI: **don Giovanni Fasoli**

3. Esperienze Emozionali, Intelligenza Emotiva e Autoregolazione

Verrà affrontato il tema delle emozioni, il concetto di autoregolazione attraverso l'utilizzo di tecniche specifiche. Spazio verrà dato al costrutto dell'Intelligenza Emotiva osservandone l'influenza reciproca al fine di promuovere lo stato di benessere.

DOCENTI: **Marcella Bounous e Sara Gabrieli**

4. Team Building e Dinamiche di Gruppo

Verranno proposte delle attività che promuovono la collaborazione, il confronto e il problem solving. La modalità utilizzata sarà quella di esperienze pratiche attraverso l'utilizzo dei Lego al fine di favorire dinamiche di gruppo efficaci oltre che lo sviluppo personale.

DOCENTE: **Luca Crivellari**

5. Correlazione Mente-Corpo con il Biofeedback

L'obiettivo sarà quello di favorire la consapevolezza della relazione tra mente e corpo. Verranno proposte esperienze pratiche guidate di Biofeedback che metteranno in evidenza la relazione tra stati fisiologici e stati

mentali attraverso sessioni specifiche.

DOCENTE: **Marcella Bounous e Alice Bianchi**

6. Respirazione e qualità della vita

Verrà affrontata la tematica della respirazione a dimostrazione dell'impatto che ha sul nostro benessere. Verranno presentate sessioni di respirazione al fine di comprendere come può essere valutata e allenata attraverso training mirati con l'ausilio di nuove tecnologie.

DOCENTI: **Marcella Bounous e Sara Gabrieli**

7. Movimento e Benessere

Attraverso l'utilizzo di strumentazioni verrà evidenziata la relazione tra percezione e azione e fra feedback correttivi e stimolazione sensoriale.

Verranno fornite indicazioni pratiche su come ristabilire un'ottimale funzionalità fisica rimuovendo o riducendo i fattori limitanti a carico dell'apparato locomotore.

DOCENTI: **Valter Durigon**

8. Tecniche di Rilassamento e Mindfulness

Verranno presentati gli approcci bottom-up (corpo-mente) evidenziando la ricaduta che le tecniche corporee possono avere sul benessere personale. Verranno proposte alcune tecniche di mindfulness, di respirazione e di rilassamento corporeo osservando i cambiamenti neurofisiologici.

DOCENTE: **Marcella Bounous e Alice Bianchi**

9. Economia Comportamentale e Nudging

Partendo dai principi dell'economia comportamentale e della bounded rationality, verranno presentati i limiti della nostra razionalità (bias ed euristiche). Verranno proposte tecniche di architettura delle scelte, di nudging e un metodo per identificare il problema e intervenire efficacemente.

DOCENTE: **Laura Maset**

PER INFORMAZIONI

Monia Poli - 041 5498534 - m.poli@isre.it

Costo: 500€ Iva inclusa.

Il piano didattico è di 70 ore totali.

È richiesta la frequenza obbligatoria per almeno il 75% delle ore di lezione.

Iscrizioni entro il 24 gennaio 2022.

Inizio lezioni a gennaio.