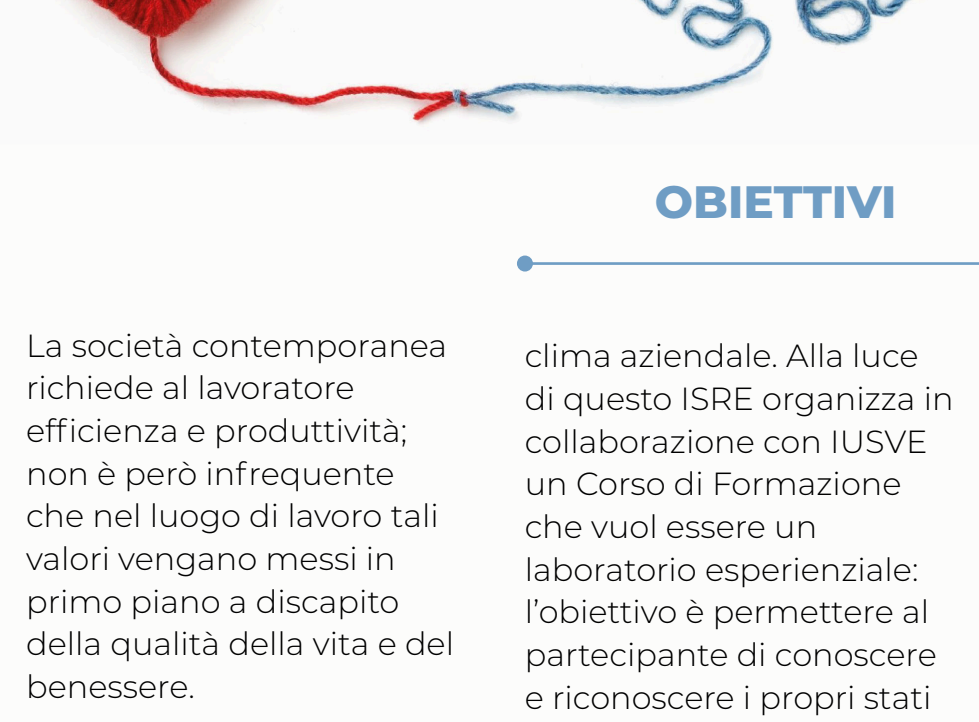


CORSO DI FORMAZIONE TECNOLOGIE E BENESSERE

Il corso della durata di 24 ore si terrà presso IUSVE nei sabati mattina programmati da marzo a maggio 2023 e sarà suddiviso in moduli da 6 ore

Direzione scientifica
Prof.ssa Marcella Bounous



OBIETTIVI

La società contemporanea richiede al lavoratore efficienza e produttività; non è però infrequente che nel luogo di lavoro tali valori vengano messi in primo piano a discapito della qualità della vita e del benessere.

I dati però evidenziano come una condizione di equilibrio psicofisico e di ben-essere aumentino la produttività nel luogo di lavoro e l'ottimizzazione del

clima aziendale. Alla luce di questo ISRE organizza in collaborazione con IUSVE un Corso di Formazione che vuol essere un laboratorio esperienziale: l'obiettivo è permettere al partecipante di conoscere e riconoscere i propri stati psicofisiologici imparando ad autoregolarsi attraverso tecniche, strategie e tecnologie innovative, utilizzando tali competenze anche in ambito lavorativo.

A CHI SI RIVOLGE

Il corso è rivolto a lavoratori di aziende, responsabili di risorse umane, docenti di formazione, enti di formazione, rappresentanti sindacali, studenti di scienze dell'educazione, della formazione e di psicologia.



Il corso si terrà in presenza



Obbligo di frequenza: 3/4 del monte ore complessivo



24 ore di lezione articolate in quattro sabati mattina



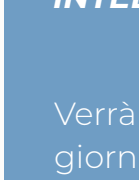
Costo: 400,00 euro iva inclusa



Verrà rilasciato un attestato di partecipazione



Per gli studenti IUSVE e per gli ex studenti è prevista una riduzione del 30%



Posti disponibili 20

1° MODULO

INTELLIGENZA EMOTIVA

Verrà proposta una giornata di formazione sul tema dell'Intelligenza Emotiva intesa come la capacità di agire con intenzionalità integrando pensieri ed emozioni.

Le esperienze emozionali sono informazioni che possiamo utilizzare imparando a conoscerle, a decodificarle, a comprenderne i segnali e ad integrarle.

Durante questa giornata laboratoriale verrà quindi affrontato il ruolo delle emozioni cercando di comprendere come poter riconoscere le proprie e altrui emozioni, come poterle agire

con comportamenti intenzionali e come sviluppare e implementare la propria empatia al fine di acquisire maggior consapevolezza emotiva e maggior competenza nella gestione delle emozioni.

Durante il laboratorio il costruito dell'I.E. verrà trattato da un punto di vista sia teorico sia pratico attraverso role playing, esercitazioni e utilizzo di video.

Quest'ultimo sarà parte integrante del processo di apprendimento.

2° MODULO

LEGO SERIOUS PLAY

La metodologia utilizzata durante questo modulo Lego Serious Play (LSP) favorirà il confronto e la collaborazione tra i partecipanti, accelerando i processi del pensiero, dell'espressione, della condivisione e della decisione.

Fondamentali per la sessione proposta sono i mattoncini Lego, che facilitano l'espressione di pensieri e emozioni, e che in un contesto pratico come quello aziendale possono aiutare i dirigenti e i lavoratori a vivere l'esperienza di apprendimento e cambiamento in prima

persona. Il metodo poggia su uno stile di apprendimento e autoapprendimento collaborativo e rappresentativo, e, attraverso l'incontro tra la persona e i mattoncini, si realizzano costruzioni che diventano metafore, analisi dei problemi e indicatori di soluzioni.

Durante il laboratorio verranno affrontate tematiche quali processi decisionali, problem solving, decision making, nonché di apprendimento, grazie all'aiuto di un facilitatore certificato LSP che condurrà il laboratorio.

3° MODULO

IL MODELLO INTEGRATO DI BENESSERE

Presentazione del modello integrato del benessere psicofisico composto da 8 fattori (nutrizione, attività motoria, qualità della rete sociale, benessere psicologico, qualità ambientale) con relativo questionario autosomministrato che viene utilizzato per realizzare la parte esperienziale a coppie ed in plenaria al fine di condividere e sviluppare ulteriormente il concetto base declinato anche in ambito lavorativo. Per far comprendere il concetto di integrazione si parlerà anche dell'Effetto Placebo/Nocebo così come delle implicazioni psicologiche del Microbioma.

Dal modello integrato di benessere verrà introdotto il concetto di Stress presentando la transizione da meccanismo di difesa a concetto più moderno e complesso funzionale agli scopi bio-psico-sociali che determinano la nostra qualità di vita e la nostra salute. Particolare attenzione verrà portata al concetto di Stress Positivo e le sue ricadute pratiche/applicative. Anche in questo contesto verranno presentati degli esercizi carta e penna per valutare il costruito di stress personale condividendolo con il gruppo al fine di approfondirne alcuni aspetti pratici.

4° MODULO

BENESSERE E NUOVE TECNOLOGIE

Nel quarto modulo verrà presentato l'approccio bio-psico-sociale e in particolar modo l'importanza della correlazione tra mente e corpo. Verranno presentati modelli a cui afferiscono le tecniche top-down e bottom-up al fine di permettere una comprensione più immediata e diretta del funzionamento dell'individuo e della connessione tra aspetti cognitivi, emotivi e fisiologici.

Durante questo laboratorio ci si soffermerà ad approfondire il parametro psicofisiologico dell'HRV (Heart Rate Variability) indice del benessere della persona. L'obiettivo sarà

quello di favorire la consapevolezza della relazione tra i propri stati fisiologici e quelli mentali specialmente grazie alla sperimentazione di esperienze pratiche guidate fornite dall'utilizzo della strumentazione di Biofeedback e Neurofeedback.

Verrà anche dedicato uno spazio alle tecniche di respirazione, di Mindfulness e di rilassamento. Queste tecniche definite bottom-up sono in grado di migliorare il ben-essere della persona.

CALENDARIO

Intelligenza emotiva

Sabato 4 marzo dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Lego serious play

Sabato 1 aprile dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Il modello integrato di benessere

Sabato 22 aprile dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Benessere e nuove tecnologie

Sabato 13 maggio dalle 9.00 alle 13.00 e dalle 14.00 alle 16.00

Chiusura iscrizioni
24.02.23
Inizio lezioni
04.02.23

Per ulteriori info
<https://www.isre.it/>

Per Iscrizioni
Segreteria ISRE
041.5498534
m.poli@isre.it