



ORDINE DEI DOTTORI COMMERCIALISTI E DEGLI ESPERTI CONTABILI DI SIENA

27 marzo 2019 - 09:00-13.00 / 14:00-18:00

Sede ODCEC Siena – Via dei Rossi n. 2 SIENA

“GESTIONE STRESS E SALUTE/EQUILIBRIO PSICOFISICO SUL LAVORO” STRATEGIE E STRUMENTI PER BEN-LAVORARE - BEN-ESSERE - BEN-VIVERE

Docente: **Ph.D. Dott.ssa Enrica Brachi**

Senior Trainer - Specializzata in Salute e Sicurezza nei luoghi di lavoro. Esperta di *Intelligenza Emotiva, Eu-Stress, Strategic Skills*. Consulente “Innovazione Culturale”. “*Individual Effectiveness/Autoefficacia*”

FOCUS FORMAZIONE STRATEGICA: OTTIMIZZARE PERFORMANCE/SALUTE/QUALITÀ/SODDISFAZIONE CLIENTE

Il corso propone strategie e strumenti operativi concreti per gestire al meglio lo stress professionale, senza cadere in dinamiche relazionali “disfunzionali” di distacco-evitamento e/o eccessivo coinvolgimento.

Saranno sperimentate visioni con evidenze scientifiche e tecniche “innovative” per comprendere e utilizzare i segreti dell’eccellenza (attivazione “risposta rilassante” in linea con gli studi di Benson - Harvard Medical School, la P.N.E.I. - PsicoNeuroImmunoEndocrinologia, Intelligenza Emotiva e Sportiva, Strategie di Coping, pratica del MIT di Boston), per migliorare l’equilibrio psicofisico, ma anche le abilità emotivo-relazionali.

OBIETTIVI

- Migliorare l’equilibrio psicofisico (ampliando la sfera d’influenza individuale/potere personale).
- Ridurre i livelli di Di-Stress (*stress negativo*) e aumentare l’EU-stress (*stress positivo/gratificazione*).
- Acquisire strategie/strumenti per la Salute, in cui lo stress diviene “sale della vita” (non “veleno mortale”).

CONTENUTI

- Salute e Stress Lavoro Correlato: “sale della vita” o “veleno mortale”? Impatti su Performance/Qualità.
- Principi e tecniche di gestione dello stress: evidenze scientifiche e strumenti operativi.
- Competenze emotivo-relazionali efficaci e inefficaci: *strategie di coping* - fronteggiamento realtà.
- Trasformare il Di-stress in Eu-stress (“il veleno in medicina”): mindset e ruolo preparazione.
- La scienza e l’arte di essere Manager e Leader con se stessi: ampliare la *response-ability*.
- Gestire le emozioni: prosperare “sotto stress”: applicare l’Intelligenza Emotiva e Sportiva nel lavoro.
- L’apprendimento riflessivo: comprendere per individuare ogni volta la “giusta distanza relazionale”.
- Analisi ed esercitazioni al fine di eliminare le disfunzionalità. Co-costruzione di ipotesi efficaci applicabili.

METODOLOGIA La formula didattica è altamente esperienziale, innovativa, coinvolgente, con utilizzo di metodologie interattive tra cui: esercitazioni individuali, a coppie, in triadi, in piccoli gruppi; esecuzioni dirette di attività pratiche, “giochi” comunicativi e role-playing; tecniche di consapevolezza e di gestione dello stress; confronto e contestualizzazione delle esperienze e dei vissuti dei partecipanti. Il Trainer agisce in aula come un: *a) catalizzatore* (velocizza apprendimento), *b) mediatore*, *c) agente di aiuto*, *d) motivatore*.

MATERIALI DIDATTICI *Dispensa ad hoc* curata dalla docente con approfondimenti ed integrazioni.

DURATA 8 ORE 9-13 e 14-18

Riferimenti: E. Brachi. “*Tools for Excellence: strategie e strumenti per trasformare il di-stress in eu-stress*” in **Rapporti ISTISAN Istituto Superiore di Sanità (ISS)** <http://www.iss.it/publ/index.php?lang=1&id=2989&tipo=5>
“*Nuove Strategie per gli Interventi di Prevenzione dello Stress da Lavoro*”.

Crediti Formativi Professionali: **VALIDO PER IL RILASCIO DI 8 CREDITI FORMATIVI PROFESSIONALI**

SCHEDA DI ISCRIZIONE
da trasmettere unitamente alla copia del pagamento
all'indirizzo segreteria@odcec.siena.it
entro e non oltre il 17 marzo 2019

DATI PARTECIPANTE:

Cognome _____

Nome _____

Ordine di appartenenza _____

Telefono _____

E-mail _____

COSTI:

Contributo di partecipazione **€ 50,00**

Il pagamento deve essere effettuato a mezzo bonifico bancario da effettuare sul c/c intestato all'Ordine dei Dottori Commercialisti e degli Esperti Contabili codice IBAN **IT 48 E 01030 14200 000006235778**, intrattenuto presso la Banca Monte dei Paschi di Siena - Filiale di Siena.

Si precisa che il corso prevede la partecipazione di un massimo di n. 30 partecipanti.

Segreteria Organizzativa:

Segreteria ODCEC Siena
Via dei Rossi, n. 2 – 53100 SIENA
Tel. e Fax 0577.284401
e-mail segreteria@odcec.siena.it