

D282

Benessere, Stress e Work Life Balance nella P.A.

chiavi per qualità della vita professionale e efficacia delle prestazioni lavorative

DURATA

2 giorni

DATA

6 - 7 maggio 2024

ORARIO

9,00 - 14,30

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

euro 450,00 + IVA (la quota è esente da IVA se corrisposta da Enti pubblici)

RELATORE

Dott.ssa Luciana d'AMBROSIO MARRI

Sociologa del lavoro, specializzata in psicologia del lavoro e in formazione formatori, esperta di leadership organizzativa, è consulente di management da oltre trent'anni per attività di selezione, formazione, sviluppo del personale. Coach individuale e di gruppi organizzativi. Si occupa anche di Diversity & Inclusion Management, di Benessere Organizzativo e di Smart Working per il potenziamento manageriale e delle soft skill. È autrice di saggi e articoli su temi professionali e di scenario. Interviene in convegni e sui media.

OBIETTIVI

Fornire strumenti di approfondimento e indicazioni di strumenti inerenti la promozione della salute e del benessere nella P.A. Inquadrare la **differenza tra eustress e distress**. Migliorare la consapevolezza e la comprensione dello **stress sul lavoro** per prevenire e/o affrontare le situazioni e i fattori stressogeni all'interno dell'Organizzazione, allo scopo di **riconoscere e fronteggiare** la discesa dell'efficacia e dell'efficienza della prestazione lavorativa singola e del team di lavoro dovuta a elementi di stress. Riconoscere il rischio di nuove forme di stress come il workaholism, comportamento stressato e stressante nel contesto professionale. Identificare casi concreti e buone prassi diffuse per il **benessere organizzativo**.

DESTINATARI

Dirigenti, funzionari, manager, figure con responsabilità gestionali di Dipartimenti, Servizi, Aree e Unità Organizzative e con responsabilità di direzione di collaboratori. Figure dei C.U.G. e Responsabili del Servizio di Prevenzione e Protezione (RSPP).

METODOLOGIA FORMATIVA

Didattica interattiva sia in presenza sia on line attraverso slide, questionari, lavori individuali e di gruppo in aule anche virtuali, storytelling, video, analisi di casi reali, al fine di favorire il

coinvolgimento, la dinamica del confronto e la valorizzazione dell'apprendimento reciproco dalle esperienze di ciascuno dei partecipanti e della docente.

PROGRAMMA

Lo stress nelle organizzazioni e nella P.A. Analisi dello scenario. **La differenza tra eustress e distress**. Correlazioni tra il clima interno e lo stress organizzativo. I vantaggi della riduzione dello stress per la persona e per l'Organizzazione. Strumenti per l'analisi dello stress nelle organizzazioni. I modelli di stress. **I principali fattori di stress nel lavoro**. Le professionalità a rischio **burnout** nella P.A. **L'organizzazione sana come Valore** e non solo come Adempimento. Il benessere nelle organizzazioni e come attuarlo. Esempi pratici e casi nella P.A. in Italia. I sintomi dello stress nei comportamenti professionali. **Come prevenire lo stress nei rapporti lavorativi**. Il difficile **equilibrio tra motivazione individuale e richieste organizzative**. Vita di lavoro, **nuove tecnologie e uso del tempo**. **La gestione del tempo e delle priorità**. La differenza nel comportamento individuale tra energia vitale e sovraccarico da stress. Stress comportamentale "normale" e "a rischio": **i segni di riconoscimento utili**. Il **workaholism** e i rischi di una nuova dipendenza. Tecniche di automonitoraggio e di gestione dello stress. L'importanza e le chiavi del **work life balance** per il benessere della persona al lavoro e per il benessere organizzativo.

RILASCIO ATTESTATO DI FREQUENZA E PROFITTO

Il CEIDA, **Ente accreditato dalla Regione Lazio** quale soggetto erogatore di attività per la Formazione Superiore e Continua, (accreditamento ottenuto con Determinazione del Direttore della Dir. Reg. "Formazione, Ricerca e Innovazione, Scuola e Università, diritto allo studio" n. G16019 del 23/12/2016, pubblicata sul B.U.R.L. n. 2 del 5/1/17), attesta, per ogni partecipante, le caratteristiche del percorso formativo e quanto di questo è stato effettivamente frequentato, attraverso rilascio degli attestati di frequenza subordinatamente al superamento di una verifica finale attuata mediante questionario a risposta multipla.