

MENTAL WELLBEING

Descrizione:

Un percorso dedicato alla scoperta delle migliori pratiche per mantenere e migliorare il benessere psicologico. I partecipanti esploreranno tecniche di mindfulness, gestione dello stress e sviluppo della resilienza per affrontare le sfide quotidiane con equilibrio.

Obiettivi:

- Migliorare la consapevolezza e la gestione delle emozioni.
- Apprendere tecniche per ridurre lo stress.
- Sviluppare una resilienza mentale duratura.

Contenuti:

Stress e burnout

Comprendere le cause e le manifestazioni dello stress e del burnout
Strategie di coping individuali e collettive
Analisi di comportamenti disfunzionali e dinamiche organizzative che generano malessere

Mindset e risorse personali

Sviluppo della consapevolezza e delle risorse interiori per affrontare lo stress

Il mindset come leva di resilienza e benessere

Benessere organizzativo (JD-R Model)

Lettura del benessere in chiave organizzativa
Come richieste e risorse influenzano engagement, burnout e performance

Esercitazioni pratiche su casi reali

Leadership e cultura del benessere

Il ruolo del leader nel promuovere il mental wellbeing

Stili di leadership efficaci

Azioni concrete per diffondere una cultura positiva e sostenibile



DURATA: 6 ore



MODALITÀ : 1 giornata Face-to-face oppure 2 sessioni webinar in giorni diversi