

# EMOZIONI e STRESS AL LAVORO

**Una proposta concreta per conciliare emozioni e motivazione al lavoro per lo sviluppo degli obiettivi, della produttività e della responsabilità professionale.**

## Obiettivi:

Favorire una gestione efficace delle emozioni al lavoro in particolare nei momenti di elevato carico di stress dovuti sia agli «oggetti» del lavoro, sia all'investimento emozionale nelle relazioni lavorative interne ed esterne al Centro tra professionalità differenti impegnate a lavorare su progetti e compiti comuni.

## Alcuni Contenuti:

- *Riconoscere quegli aspetti del lavoro che generano particolari carichi di stress*
- *Partire dalle emozioni e dalle relazioni per favorire l'espressione individuale*
- *Praticare le competenze trasversali per valorizzare le competenze specialistiche*
- *Autoriflessività e consapevolezza delle proprie emozioni per aumentare l'efficacia personale (orientare la prestazione verso il compito e la presa di decisione)*
- *Creare le condizioni per rispondere concretamente delle proprie azioni ed investimenti professionali*
- *Curare gli aspetti affettivi nella relazione tra vita privata e lavoro*

# EMOZIONI e STRESS AL LAVORO

## A chi è rivolto:

Persone inserite all'interno di gruppi di lavoro composti da figure professionali con orientamenti e competenze professionali differenti che vogliono fare un salto di qualità nella gestione delle emozioni e delle relazioni interne ed esterne al fine di migliorare la qualità della vita di lavoro, la produttività, la motivazione e il clima lavorativo.

## Durata: 20 ore

- 1 incontro di presentazione e definizione aspettative
- 6 incontri da 3 ore, ogni due settimane

## Periodo: ottobre 2013/gennaio 2014

## Trainer: Carla Weber Studio Akoe'

# EMOZIONI e STRESS AL LAVORO

## Calendario incontri

<i>Incontri</i>	<i>Data</i>	<i>Orario</i>
Presentazione e analisi aspettative	mercoledì 30 ottobre	10.00-12.00
1	mercoledì 6 novembre	9.30 - 12.30
2	mercoledì 20 novembre	9.30 - 12.30
3	mercoledì 4 dicembre	9.30 - 12.30
4	mercoledì 18 dicembre	9.30 - 12.30
5	mercoledì 15 gennaio	9.30 - 12.30
6	mercoledì 29 gennaio	9.30 - 12.30