



RESILIENZA

UN MODO DIVERSO DI GESTIRE LO STRESS.

Sebbene sottoposte a forti stress o confrontate con gravi sventure, alcune persone si mantengono in buona salute o addirittura ne escono rafforzate. Ciò si spiega, tra le altre cose, con la loro resilienza: le persone resilienti sanno infatti gestire la pressione e lo stress in modo tale da recuperare il proprio equilibrio interiore dopo aver attraversato fasi di tensione. La buona notizia è che la resilienza può essere appresa.

Gruppo target

- › Tutto il personale

Obiettivi

Il personale

- › conosce le basi del modello della resilienza
- › scopre il proprio potenziale di resilienza
- › impara a gestire meglio le situazioni di stress

Contenuti

- › Fattori della resilienza
- › Profilo di resilienza
- › Modello di pensiero resiliente

Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar
- › Opzionale: coaching individuali alla fine di un evento

Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

Numero di partecipanti

- › Workshop: fino a 15 persone
- › Presentazione: fino a 30 persone

Durata

- › Da 1 a 3,5 ore

Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / swica.ch/management-prevenzione

SWICA