

RESILIENZA

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Resilienza

L'altro modo di gestire lo stress

Alcune persone, benché sottoposte a forte stress, si mantengono in buona salute e affrontano persino gravi sventure uscendone rafforzate. Gli psicologi hanno compreso che questo ha a che fare, tra l'altro, con la capacità di resilienza. Le persone resilienti sanno gestire la pressione e lo stress in modo tale da recuperare il proprio equilibrio interiore dopo aver attraversato fasi di tensione. Il loro segreto sta nella forte resilienza interna (psichica) che possiedono. In questo modulo imparerete le componenti della resilienza e le strategie per rafforzare e promuovere il vostro potenziale in tal senso.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I collaboratori

- conoscono le basi del modello della resilienza
- conoscono i sette fattori della resilienza
- scoprono il proprio potenziale di resilienza
- conoscono il modello di pensiero e comportamento resiliente

Contenuti

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

Metodo

- Relazione o workshop con lavori di gruppo
- Opzionale: coaching individuale in relazione a un evento

Svolgimento

- Specialista in gestione della prevenzione

Partecipanti

- Workshop: fino a 15 persone
- Relazione: fino a 30 persone

Durata

- Da 1 a 3,5 ore

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato



Suggerimento

Il modulo «Resilienza» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Attività fisica
- Rigenerazione
- Misurazione HRV
- Stress