



Progetti 2022

Benessere psicologico

Il gossip e quanto può nuocere in ambiente lavorativo

Chi almeno una volta non ne è stato oggetto, ha ascoltato parlare di altre persone o si è espresso su situazioni che coinvolgevano degli assenti?

Il commento, gossip, chiacchiericcio è normale ma quello che può fare la differenza è il peso e la sostanza dei contenuti.

L'impatto e le conseguenze per chi lo subisce più o meno consapevolmente possono essere di diverso tipo ed entità. Ma cosa fare e come limitarli? Esercizi pratici



Esistono metodi per essere felici?

Esiste una ricetta per essere felici?

Probabilmente no, ma è importante iniziare a pensare alla felicità come ad un'abilità non diversa dall'imparare uno strumento musicale o uno sport.

La felicità è un attimo, un momento irripetibile, è importante imparare a vivere emozioni positive e cercare i momenti sereni.



Come spezzare i pensieri negativi e trasformarli in utili. Missione possibile!

Il pensiero in sé non è un problema! È l'attenzione che viene data al contenuto del pensiero stesso che potrebbe esserlo.

I nostri pensieri possono deformare la realtà a tal punto da portarci a definire delle situazioni (che non presentano pericoli specifici) come negative o minacciose.

Suggerimenti ed esercizi per imparare a controllare i pensieri negativi e non farsi travolgere.



Pensieri negativi. Come funziona il nostro cervello? (approccio neuroscientifico)

Il cervello umano ha una predilezione per la negatività, "non si limita ad interpretare il mondo, lo crea", ma è abbastanza elastico da modificare le sue abitudini, e disfarsi di cattivi pensieri e abitudini disfunzionali, affrontare preoccupazioni, paure e stress.

Ogni esperienza, pensiero ed emozione che proviamo sono in grado di rimodellare dinamicamente questa rete ed influenzare i nostri comportamenti ed emozioni, ma è necessario un allenamento costante.

L'ansia: Ruolo costruttivo e distruttivo

L'ansia di per sé non è un fenomeno anormale. Si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Oggi i disturbi d'ansia sono diventati più frequenti (stile di vita frenetico, pandemia, conciliazione lavoro vita privata ...) e spesso sono accompagnati da manifestazioni fisiche e fisiologiche.

Bisogna imparare a riconoscerla per poter anticipare "l'esplosione" e trasformarla in uno stimolo costruttivo

Difficoltà e stress. Come uscirne vincenti?

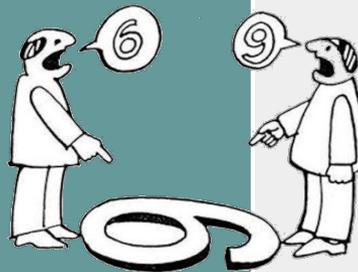
Le difficoltà che affrontiamo ogni giorno hanno ripercussioni psicologiche e portano ad un aumento dei livelli di stress che - se non controllati e gestiti - possono influire negativamente sulla nostra salute anche fisica, sull'umore, sulla rabbia, sul sonno, sulle capacità di gestire le sfide quotidiane, sulla capacità di concentrazione e sulla produttività.

Imparare a riconoscere lo stress è quindi il primo passo per reagire e mettere in atto strategie adattive e migliorative.

Reagire con successo alle difficoltà della vita e allenare la resilienza.

Educare ed attivare le abilità per sviluppare la sicurezza e l'equilibrio per gestire se stessi in modo costruttivo anche nelle situazioni difficili senza venire sopraffatti dal cambiamento e dalle avversità.

Sviluppare le capacità di resilienza si può e tutti possono diventare maggiormente resilienti



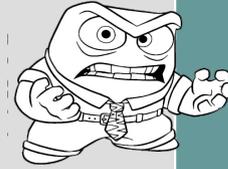
I pregiudizi e stereotipi. Come nascono? (approccio neuroscientifico)

Abbiamo tutti dei pregiudizi? Cosa sono, come si creano e perchè?

Il pregiudizio è un tipo di giudizio formulato "a priori", cioè prima della conoscenza diretta e può essere sia negativo che positivo, quindi quali sono le basi cognitive del pregiudizio?

Quando diventa stereotipo? E come questo influisce sulla vita di tutti i giorni (lavorativa e personale)?

La rabbia, un'emozione intensa, ma è giusta o sbagliata?



La rabbia è una delle sette emozioni di base, un'emozione universale, è uno stato affettivo intenso che può portare a mettere in atto comportamenti con esiti negativi, come discussioni accese, distruzione di proprietà o aggressioni fisiche.

E' importante imparare a gestire la rabbia iniziando a riconoscere i pensieri automatici e i processi disfunzionali che si attivano, per modularli e modificarli.

Rabbia e stress

Rabbia e strategie

Comunicare con efficacia è facile se sai come farlo!

E' essenziale imparare a trovare un modo di esprimere le proprie opinioni e il proprio punto di vista in modo efficace, senza incolpare, umiliare, imbarazzare, biasimare, costringere o minacciare gli altri ed evitando il giudizio sugli altri.

Imparare a gestire la comunicazione in modo che l'altro si senta in una posizione di ascolto delle emozioni attraverso un lavoro su se stessi per imparare ad ascoltarsi e riconoscere il giudizio sia nei confronti degli altri, che di sé stesso.

Riconoscere e capire i messaggi del corpo.

Dedicare al proprio corpo la giusta attenzione ci permette di riportare l'attenzione ai messaggi di malessere che manifesta nei momenti di stress e difficoltà e a mettere in atto comportamenti mirati che possono ristabilire il suo equilibrio, con effetti benefici su ogni aspetto della nostra vita

Conciliazione lavoro-vita privata. Missione possibile!

La complessità della conciliazione lavoro e vita privata (ad es. rientro al lavoro dopo la maternità, la gestione dei bambini piccoli ed adolescenti, diventare caregiver dei propri genitori) come sfida dei lavoratori che devono trovare un adattamento seppur creativo al nuovo assetto familiare.

Suggerimenti e strategie per affrontare tali sfide, per sostenere il benessere psicofisico e per individuare possibili soluzioni.

Gestione Win-Win del conflitto

Conflitto non significa sempre lottare! Per risolvere le controversie non sempre serve la forza. Spesso è meglio un reciproco vantaggio piuttosto che l'eliminazione dell'avversario!

L'ansia: Ruolo costruttivo e distruttivo

L'ansia di per sé non è un fenomeno anormale. Si tratta di un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

Oggi i disturbi d'ansia sono diventati più frequenti (stile di vita frenetico, pandemia, conciliazione lavoro vita privata ...) e spesso sono accompagnati da manifestazioni fisiche e fisiologiche.

Bisogna imparare a riconoscerla per poter anticipare "l'esplosione" e trasformarla in uno stimolo costruttivo

Difficoltà e stress. Come uscirne vincenti?

Le difficoltà che affrontiamo ogni giorno hanno ripercussioni psicologiche e portano ad un aumento dei livelli di stress che - se non controllati e gestiti - possono influire negativamente sulla nostra salute anche fisica, sull'umore, sulla rabbia, sul sonno, sulle capacità di gestire le sfide quotidiane, sulla capacità di concentrazione e sulla produttività.

Imparare a riconoscere lo stress è quindi il primo passo per reagire e mettere in atto strategie adattive e migliorative.



Gentilezza: una risorsa che fa star bene

La gentilezza è una predisposizione d'animo di cura e rispetto per sé, per gli altri e per l'ambiente in cui viviamo. Essere gentili è oggi più che mai importante, perché i gesti di cortesia, amicizia, generosità non fanno bene solo a chi li riceve, ma anche a chi li esercita.

Compiere un atto di gentilezza aumenta la produzione di ossitocina, l'ormone 'dell'amore'; di dopamina, il 'messaggero' della felicità, dell'appagamento e della soddisfazione; infine della serotonina, implicata nei processi regolativi dell'umore, anche detta ormone della felicità.

Giochi per la mente

Tenere allenata la mente si può, esattamente come si tiene allenato il corpo.

Giochi e test interattivi per allenare la mente e scoprirne nuove potenzialità!

Il cervello maschile e femminile sono uguali o diversi?

Mito o realtà?

Un viaggio all'interno del cervello per capire e comprendere differenze o uguaglianze.

Violenza sulle donne

Ma cos'è la violenza?

Quali sono le forme di violenza? Come riconoscerla?

Difficilmente una donna prende coscienza della situazione che sta vivendo e si ribella o mette in atto azioni correttive perché?

Come educare i bambini al rispetto ed alla non violenza?

E' importantissimo il modello familiare e le reazioni che si instaurano all'interno delle mura domestiche.

Insegnare fin dall'infanzia ad esprimere le proprie emozioni è essenziale, come anche aiutarli a capire e conoscere il mondo che li circonda dando dei limiti senza umiliare.

Discussione e confronto attivo sulla violenza

Confronto con esperti ed associazioni attive sul tema della violenza.

Sessione interattiva di confronto e risposta a domande.

Prevenire la violenza con intelligenza.

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere i sentimenti e le emozioni di noi stessi e degli altri, è l'abilità di usare le nostre conoscenze per guidare le nostre azioni e pensieri.

E' quella caratteristica che ci aiuta a diventare persone e lavoratori migliori. Come fare a migliorarla?

La violenza è anche in rete.

La violenza online è un fenomeno multiforme che si esprime attraverso attacchi, abusi, hate speech, atti di bullismo, minacce, perpetrati grazie all'uso di Internet e delle piattaforme sociali e colpisce trasversalmente diversi soggetti ma alcune categorie sono più coinvolte di altre.

La violenza e la legge.

Ma cosa dice la legge italiana?

Come e quanto si è tutelati sui temi della violenza?



 care up
Your wellness our wish