



LAVORARE BENE PER VIVERE MEGLIO: IL COUNSELING IN AZIENDA

Gestione dello stress, empowerment e relazioni efficaci

Docente Federica Capaldi

Il counseling aziendale rappresenta un'efficace relazione d'aiuto volta alla promozione del benessere dell'individuo, al fine di costruire un più generale benessere aziendale e organizzativo e migliorare le relazioni.

Si parte, quindi, dal presupposto che il benessere dei dipendenti e la qualità della loro vita, si rifletta interamente su tutto il sistema azienda.

Questo corso vuole offrire ai partecipanti l'occasione per conoscere la figura del counselor aziendale, individuando competenze e strumenti propri del ruolo, e sviluppare le abilità di counseling aziendale per gestire interventi efficaci all'interno delle organizzazioni.

Inoltre, offre spunti pratici e di riflessione ai dipendenti nel trovare un equilibrio tra vita e lavoro, gestire stress, ansia e conflitti, migliorando così non solo benessere psico-fisico di ognuno, ma andando ad agire anche sulla produttività.

Le lezioni teoriche saranno alternate a momenti di esercitazione individuale e/o di gruppo, per permettere ai corsisti di verificare e mettere in pratica i contenuti appresi.

Modulo 1. Il counselor

- Il ruolo del counselor
- Competenze e abilità

Modulo 2. Counseling aziendale

- Definizione di counseling aziendale
- Il ruolo del counselor aziendale: competenze e abilità

Modulo 3. Counseling organizzativo

- Processo di counseling organizzativo: fasi, contenuti specifici, risultati attesi
- L'analisi organizzativa. Come leggere le organizzazioni e arrivare ad un progetto di counseling
- Strumenti del counseling organizzativo: il colloquio di counseling nelle organizzazioni

Modulo 4. Gestione dello stress

- Lo stress
- Gestire lo stress legato al tempo
- Tecniche di gestione dello stress
- Stress e comunicazione Efficace
- Stress ed emozioni

Modulo 5. Empowerment e relazioni efficaci

- L'empowerment
- Dimensioni dell'empowerment: locus of control interno, autostima e senso di autoefficacia
- Importanza dell'empowerment
- Gestione Delle Relazioni: Conflitti E Negoziazioni
- Saper Gestire Il Cambiamento
- Life Skills Management
- Leadership Di Successo