

## PROGRAMMA

Titolo

### **Laboratorio per la prevenzione del burnout degli operatori: il benessere cognitivo, relazionale ed emotivo in ambito professionale.**

Premessa:

Sempre più nei nostri uffici, sportelli e servizi, la salute ed il benessere psicofisico degli operatori, in particolare di quanti operano in front office, è messo a dura prova.

Come è possibile costruire un equilibrio interiore a fronte di un potenziale rischio di deregolazione emotiva?

Quali strategie mettere in atto per supportare capacità resilienti, empowerment individuale e gruppale?

Concretamente come potenziare competenze che garantiscano benessere personale e capacità lavorativa?

In un contesto laboratoriale sperimentaremo attività che permettono di dare una risposta agli interrogativi sovraesposti. Coniugheremo teoria, pratica e concretezza sperimentando insieme cosa fare in un'ottica di prevenzione primaria o secondaria.

Nello specifico condivideremo elementi di base di analisi transazionale, di mindfulness ed altro ancora.

Calendario: 27 ottobre 2023 - 10 novembre 2023 – 1 dicembre 2023 (9 – 13).

Sede: Villanuova sul Clisi (Bs) presso il Municipio (sala del Consiglio Comunale) Piazza Rona 1.

Destinatari: Formazione riservata agli Operatori sociali e del servizio al lavoro dell'Ambito 12 Valle Sabbia.

Docente: Stefano Morena, Psicologo, formatore e Supervisore E.A.T.A. Opera con enti e associazioni pubbliche e del privato sociale in tutta Italia. Studio privato a Dalmine Bergamo.

Obiettivi:

- Sensibilizzare e richiamare l'attenzione sugli aspetti cognitivi, emotivi e relazionali determinanti per il benessere degli operatori
- Sviluppare buone pratiche per potenziare il proprio "star bene" Riscoprire il proprio senso di Okness
- Sperimentare buone prassi volte a favorire il benessere relazionale e gruppale
- Condividere strumenti concreti per promuovere il proprio equilibrio e favorire un potenziamento della propria motivazione professionale.

Metodologia:

La filosofia di fondo della nostra attività è l'attenzione alla persona, a quanto accade nella relazione e al contesto in cui si lavora. Il nostro operare coniuga esperienza concreta e riflessione teorica.

Il percorso normalmente seguito nei nostri interventi prevede la lettura dei bisogni formativi con l'ascolto delle richieste implicite ed esplicite dei nostri interlocutori.

Il contratto d'aula inteso come comunicazione dell'accordo reciproco di lavoro, esplicitazione del proprio compito e definizione del proprio ruolo in vista del raggiungimento di un obiettivo.

L'analisi e la lettura della manifestazione dei problemi o delle risorse delle situazioni reali sperimentate nelle diverse professionalità.

La proposta e la sperimentazione delle opzioni e delle strategie operative. Lo schema di lavoro è quindi circolare e tocca i seguenti punti Esperienza Concreta Osservazione riflessiva Concettualizzazione astratta e Sperimentazione attiva (Kolb 1984). L'utilizzo di quanto accade nel processo di lavoro come occasione di apprendimento.

Le pratiche di intervento debbono necessariamente essere supportate da una teoria di riferimento. L'Analisi transazionale connoterà e garantirà la cornice di senso del nostro operare, con particolare riferimento alle modalità formative alla psicologia dei gruppi e dello sviluppo individuale.

Organizzazione a cura di: Acb Servizi Srl Via Creta 42 Brescia.