

# IO - TU – NOI

## Forza per me, energia nel team

Un percorso formativo che si prefigge il potenziamento ed il rafforzamento personale

Indirizzato al progresso personale e lavorativo delle collaboratrici e dei collaboratori nell'ambito socio-sanitario

[www.FUTURE.at](http://www.FUTURE.at)



---

## Forza per me, energia nel team

---



### Solo persone fortificate possono dare forza ad altre persone

Conseguenze di un continuo stress psico-fisico in ambito lavorativo possono manifestarsi sotto varie forme come: irrequietezza, uno stato d'animo depresso, una condizione di esaurimento, una dipendenza, un sentimento di rinuncia sino a lasciare il proprio lavoro.

L'arte sta nel saper gestire correttamente le proprie energie, al fine di accettare e superare quelle che sono le sfide che ci si presentano quotidianamente.

La serie di seminari mira a ridurre sino ad annullare quei fattori che inutilmente consumano energia e a rendere accessibili nuove fonti di energia.

### 1ª Parte – Auto motivazione, gestione dello stress

#### Il beneficio

Si tratta del rapporto che si ha con sé stessi, del miglioramento dell'immagine che uno ha di sé, dell'attenzione nel rapporto con sé stessi, per poi questa attenzione rivolgerla verso gli altri – sia in ambito privato così come in ambito lavorativo.

L'arte consiste nel bilanciare correttamente le proprie energie, l'escludere fattori che assorbono inutilmente energia e potenziare nuove fonti di energia

*Nel complesso i partecipanti sperimentano un chiaro aumento dell'energia, della volontà di progredire e della gioia di vivere.*

#### Contenuti

- Percepire i fattori scatenanti lo stress e trovare soluzioni
- Semplici strumenti per rilassarsi e per ridurre lo stress
- Iniziative per far sì di sentirsi a proprio agio nel proprio corpo e mantenere lo stesso resistente
- Grazie ad un approccio costruttivo, guadagnare in energia e forza
- Percepire e riconoscere le proprie capacità e i propri punti di forza
- Riconoscere i propri bisogni e gestirli in modo costruttivo
- Riconoscere i propri obiettivi e compiere i primi passi per avvicinarvisi al compimento e raggiungimento degli stessi

### 2ª Parte – Comunicazione, gestire i rapporti in maniera costruttiva

#### Il beneficio

Lei sviluppa competenze e abilità nel gestire i rapporti in modo più armonico, efficiente e produttivo. Ottiene maggiore consenso e apprezzamento. Aumenta la fiducia in se stessi.

*In generale, cresce la fiducia e la capacità di assumere il controllo delle relazioni, di plasmarle e migliorarle attivamente.*

#### Contenuti

- Presentare in modo autentico le proprie idee, i propri pensieri ed interessi
- Determinare cambiamenti attraverso una critica costruttiva
- Far sentire al vis a vis di essere sentito
- Creare in modo mirato relazioni, quali presupposti alla cooperazione e alla ricerca di soluzioni comuni
- Riconoscere i propri limiti, percepire i propri bisogni e comunicare ciò in maniera efficace.
- Essere in grado di dire di no, senza causare degli ostacoli nelle relazioni con gli altri
- Accettare compiti e imparare a mantenere una corretta distanza dagli stessi
-

### **3ª Parte – Gestione dei conflitti, Team e individuo**

#### **Il beneficio**

Imparate a riconoscere meglio la vostra parte di responsabilità nelle situazioni di conflitto e ad agire in modo più responsabile. Sarete in grado, grazie alla libertà interiore, di agire in modo da conquistare i vostri partner nel conflitto invece di perderli, di cercare soluzioni win-win invece di soluzioni win-lose in cui entrambi alla fine risultano sconfitti. Aumenterete la vostra capacità di mediare nei conflitti e di fornire supporto nelle situazioni di crisi. Nel complesso, sperimenterete un rafforzamento personale e riceverete metodi professionali da utilizzare per gestire le situazioni difficili.

#### **Contenuti**

- Riconoscere i propri errori e i propri deficit e affrontarli in modo costruttivo, così come quelli altrui
- Assumersi le proprie responsabilità invece di incolpare gli altri
- L'apprezzamento come elemento di gestione costruttiva dei conflitti
- Sfruttare le critiche e i conflitti come opportunità, portando la relazione con il partner del conflitto ad un nuovo livello
- Strategie risolutive, prevenire i conflitti in modo mirato

### **4ª Parte – cercare cooperazione, resilienza,**

#### **Il beneficio**

Molti di noi si sono resi conto che abbiamo bisogno di nuove forme di cooperazione e collaborazione per superare le future sfide. Sono necessari nuovi concetti di cooperazione e sinergia. In questo modulo imparerete come creare più affiatamento e meno egocentrismo nel vostro team e come trasformare le dinamiche di competizione in atteggiamenti di cooperazione e collaborazione.

Imparerete come ispirare le persone intorno a voi a lavorare meglio insieme e come risolvere i conflitti necessari in modo rapido e completo. Questo vi fornisce le conoscenze e gli strumenti necessari per sviluppare una nuova qualità di cooperazione con il vostro team. Per il vostro benessere e come ottima base per il vostro team. Sviluppare e promuovere la resilienza attraverso l'agilità, la flessibilità e l'equilibrio. Nel complesso, sperimenterete un empowerment personale e riceverete metodi professionali per gestire insieme le situazioni difficili abbattere lo stress.

#### **Contenuti**

- Di cosa hanno bisogno le persone per collaborare bene
- Creare sinergie, crescere insieme per formare un team di successo
- Coinvolgere le persone, cooperazione
- Diventare consapevoli della propria resilienza
- Sviluppare strategie per riconoscere e mantenere i propri confini
- Ridurre lo stress e aumentare la resilienza
- Agilità, flessibilità, stabilità ed equilibrio

### Referente



#### **Stefano Pol – Formatore, Consulente e Qualified Future Core Coach**

Nel mio lavoro con persone ed organizzazioni, la mia prospettiva è spesso caratterizzata da poli contrapposti che si completano a vicenda: vivo gli incontri con il prossimo, in modo profondo e serio, ma allo stesso tempo leggero e piacevole. Dirigo una residenza per anziani a Merano in Alto Adige da ormai 25 anni, dopo una formazione in ambito linguistico e letterario anche all'estero. Questi numerosi anni di ruolo dirigenziale costituiscono un solido background di esperienza da cui posso attingere che mi permette inoltre di approcciare in modo creativo e propositivo alle nuove situazioni. Il mio supporto e contributo in numerosi processi di cambiamento aziendale hanno fortemente plasmato l'organizzazione nel corso degli anni. Nel mio lavoro di direttore in una cooperativa

sociale, mi viene richiesto di focalizzare l'attenzione non solo sull'organizzazione, ma soprattutto sulle persone e sul loro sviluppo. Con l'aiuto e il sostegno del mio Team ho avviato molteplici percorsi per i collaboratori in tema di accompagnamento e di crescita personale, dove il centro è sempre la persona e, la struttura, ausilio e mezzo per lo sviluppo. Nascono continuamente nuovi concetti e progetti di collaborazione con i vari stakeholder per la comunità nel suo senso più ampio. Quello che nel mio lavoro mi dà maggior felicità è cogliere nuove prospettive e pormi la domanda: "Cosa sarebbe se ..... ? ". Questo è spesso l'impulso per nuovi processi di cambiamento e di pensiero, che considero una delle mie competenze più forti.