

# 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)



### **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 mantenerlo fortificato
- 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 avvicinarsi 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. Aumenterà la sua autostima.

### **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, cercare cooperazione, team e individuo**

#### **Il beneficio**

Lei impara, a riconoscere e a gestire con maggior consapevolezza, la sua parte di responsabilità in una situazione di conflitto. Lei è in grado, grazie allo spazio libero che si crea dentro di sé, ad agire in modo che il suo antagonista nel conflitto, venga da Lei accolto, invece che respinto e di conseguenza perso. Perseguire soluzioni win-win, al contrario di soluzioni ove vi è un vincitore ed uno sconfitto, laddove in fin dei conti, ambo le parti risultano sconfitte. Lei accresce le sue competenze quale mediatore in conflitti e incide dando supporto nelle situazioni critiche e di crisi.

#### **Contenuti**

- Riconoscere i propri deficit ed i propri errori, gestire gli stessi in maniera costruttiva, ed agire nel medesimo modo nei confronti di errori e mancanze di altre persone
- Farsi carico delle responsabilità, invece che incolpare altri
- Apprezzamento e valorizzazione quale elemento di risoluzione costruttiva di un conflitto
- Approfittare di un conflitto e critica quale occasione per portare il rapporto con il proprio antagonista su di un altro piano
- Prevenire i conflitti – strategie per la risoluzione di un conflitto
- Coinvolgere le persone, cooperare
- All'interno del team con successo

#### **Referenti**



##### **Stefano Pol – Qualifiet future core coach**

Vivo a Merano con la mia compagna di una vita, insieme ai nostri due figli. Direttore di una Residenza per Anziani da oltre vent'anni. Le mie esperienze e la mia indole mi hanno portato a cercare sempre il dialogo, la sintonia, la cooperazione con le persone che incontro. È con entusiasmo che metto a disposizione le mie competenze e la mia esperienza, è con gioia che vivo ogni nuovo incontro, con curiosità percorro un cammino. Con competenza ed una leggera profondità accompagno le persone lungo la loro strada.



##### **Ursula Unterweger**

Mi chiamo Ursula Unterweger e vivo con mio marito e le nostre due piccole figlie vicino a Vipiteno. Sono infermiera diplomata e per tanti anni ho supportato e accompagnato con cuore e competenza pazienti e persone lungo il loro cammino. Ora come Coach posso accompagnare e supportare anche quelle persone che fanno questo prezioso lavoro, conto sulla mia capacità di comprendere l'altro e sull'amore per il prossimo, ma anche su tutti quegli strumenti che nel corso della formazione come Coach ho imparato e fatto miei. La mia particolare gioia sta nell'aiutare l'altro nel riconoscersi in tutte le sue parti come un unicum.