

LA CRESCITA DELLA TUA AZIENDA INIZIA DALLE PERSONE CHE NE FANNO PARTE!



TRAINING

Consulenza e Formazione
Manageriale Aziendale

Dott.ssa Ester Varchetta

info@evtraining.it

www.evtraining.it

☎ **3406558575**



WELLNESS@WORK

Bioenergetica, Mindfulness e Teatro della Spontaneità
in azienda per favorire benessere e prevenire lo stress



SELF DEVELOPMENT - SOFT SKILLS TRAINING

WELLNESS@WORK

- Uno dei più grandi «**nemici**» del lavoro è lo stress, in particolare il ***distress***, il così detto stress negativo.
- I **fattori** che possono favorire l'insorgere del *distress* sul luogo di lavoro possono essere molteplici: carico di lavoro eccessivo, relazioni difficili, continui imprevisti, bassa convinzione di auto-efficacia, poca motivazione e obiettivi non chiari...
- Questi fattori possono essere sia interni che esterni e se messi insieme, possono sfociare in burnout, andando a influenzare processi **fisiologici**, **cognitivi** ed **emotivi**, andando ad impattare sull'attività lavorativa ed anche sulla sfera personale.
- Cosa fare? In un periodo storico connotato da una «**eccessiva**» **stimolazione**, dove le **sfide** sono all'ordine del giorno e il cambiamento è costante, come prevenire l'insorgere di questo tipo di fenomeno?



La nostra risposta è promuovere delle **esperienze formative**, in una dimensione di gruppo, che favoriscano lo «**stare bene**» con se stessi e con gli altri, in uno stato di equilibrio tra:

- ✓ corpo
- ✓ mente
- ✓ ambiente professionale circostante

Perché anche il corpo e non solo la mente? Il corpo, attraverso il suo linguaggio, segnala i cambiamenti psico-fisici. Sono proprio questi ultimi a farci stare bene o male (mal di pancia, testa, collo, braccia...). E' il nostro corpo che contiene tutte le risorse di cui abbiamo bisogno per ritornare in equilibrio.

E' oramai scientificamente provato che alcune tecniche possano favorire il **FLOW** e quindi il benessere anche sul lavoro. Come promuoverlo? Ecco le nostre proposte:



WELLNESS@WORK

BIOENERGETICA



MINDFULNESS



**TEATRO
DELLA
SPONTANEITÀ**



BIOENERGETICA

OBIETTIVI

Promuovere la **consapevolezza di sé**, delle proprie risorse psico-fisiche, acquisendo metodi e strumenti per riconoscere le tensioni nel proprio corpo e trasformarle in energia positiva. Migliorare la capacità di **esprimere se stessi**, emozioni e sentimenti con parole e gesti adeguati, interagendo con l'ambiente circostante. Favorire la **padronanza di sé**, saper contenere le emozioni negative (distress), non farsi travolgere, trasformandole con creatività in *eustress*.

TEMI GUIDA

- ✓ Radicamento, **grounding**: essere in contatto con se stessi e con la realtà circostante.
- ✓ **Respirazione** e movimento: connettere corpo e mente ritrovando l'Energia Vitale, libera e spontanea.
- ✓ **Autoregolazione**: leggere il linguaggio del mio corpo così da auto-regolarmi e decidere cosa mi va bene e fino a che punto.
- ✓ **Confini** fisici e mentali tra me e l'altro, confini necessari per gestire le attività lavorative, il tempo, e costruire delle relazioni interpersonali positive e produttive, in favore di una comunicazione assertiva (saper dire e ricevere NO costruttivi)

METODOLOGIA

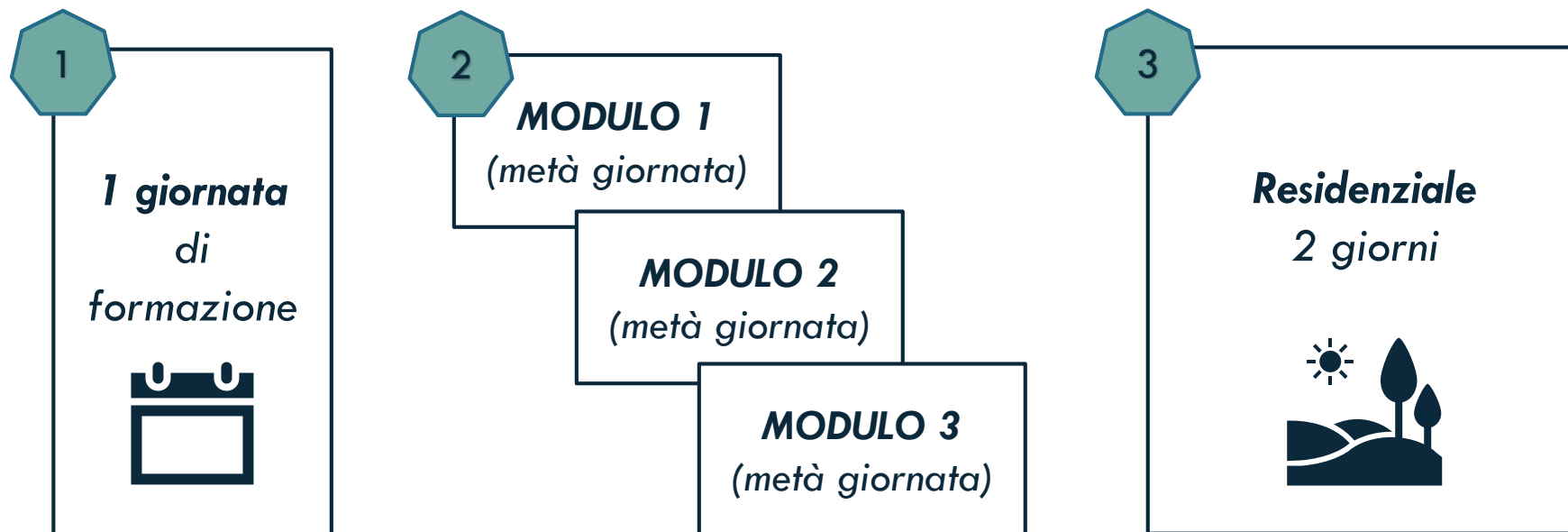
La metodologia prevede di integrare **Tecniche e Strumenti di Bioenergetica e Tecniche Attive e Creative di gestione del Gruppo**, promuovendo il lavoro su di sé, all'interno di una *dimensione gruppale* di condivisione e di relazione.



BIOENERGETICA

TIMING

È possibile scegliere tra diverse formule di erogazione del corso:



TRAINER

Per una maggiore efficacia, è prevista la **co-conduzione di due professionisti**.



MINDFULNESS

OBIETTIVI

Abituarsi ad essere presenti, in questo momento, nel qui-e-ora praticando la mindfulness. Promuovere la **concentrazione, la presenza della mente**, per favorire il controllo degli impulsi, la capacità di prendere decisioni e regolare le proprie emozioni, l'apprendimento e la memoria. Stimolare una costante **connessione** con se stessi e gli altri, promuovendo la fiducia in se stessi. **Costruire** una vita più consapevole.

TEMI GUIDA

- ✓ Tecniche e pratiche di Mindfulness
- ✓ Concentrazione, focalizzazione e respiro
- ✓ Vivere nel momento presente VS Pensare al momento presente
- ✓ Consapevolezza intenzionale VS Pregiudizio
- ✓ Essere gentili verso se stessi e gli altri
- ✓ Gestire lo stress nella quotidianità



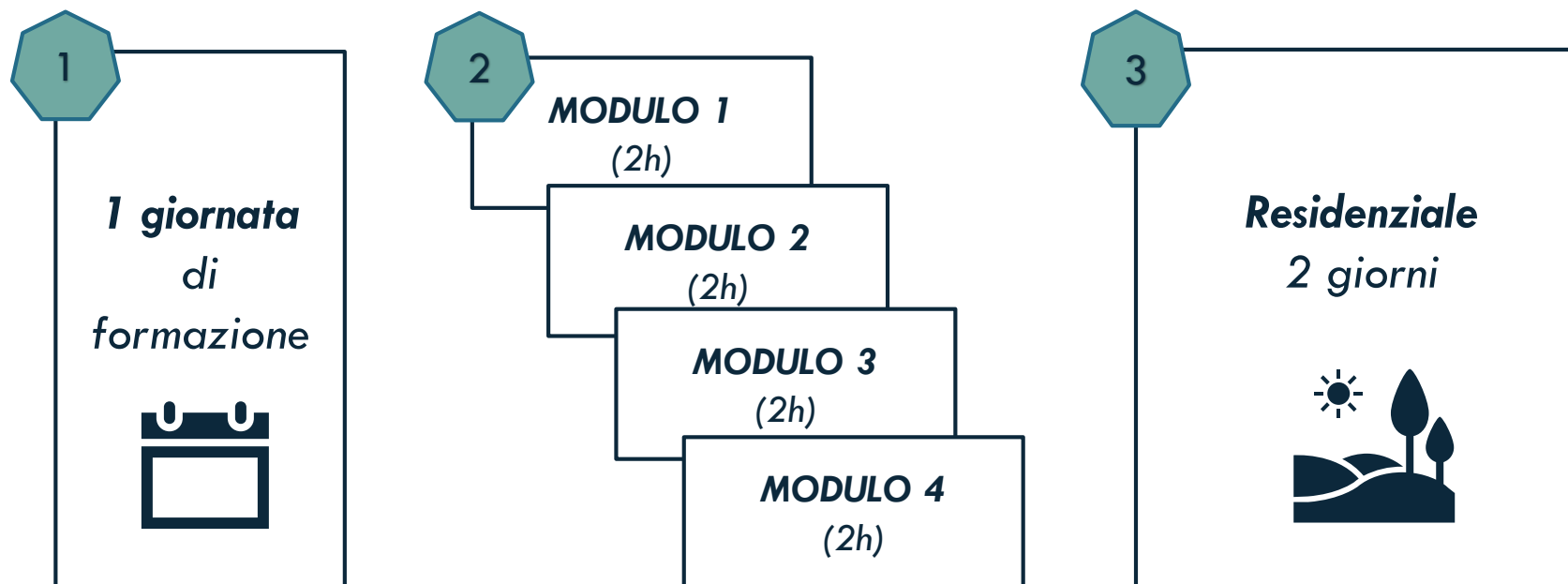
METODOLOGIA

La metodologia prevede di integrare Tecniche e **Pratiche di Mindfulness con Visualizzazioni e Tecniche Attive e Creative di gestione del Gruppo**, promuovendo il lavoro su di sé, all'interno di una *dimensione grupitale* di condivisione e di costruzione di relazioni.

MINDFULNESS

TIMING

È possibile scegliere tra diverse formule di erogazione del corso:



TEATRO DELLA SPONTANEITÀ

OBIETTIVI

Promuovere uno **spazio di libertà** e di creazione relazionale nel quale le persone possano esprimere la loro naturale capacità di costruire rapporti empatici e reciproci. Esplorare i **mondi interiori** e i suoi **nodi relazionali**, a livello individuale e gruppale. Favorire l'emersione e l'**espressione delle risorse personali** nel contesto lavorativo. Rimanere **in contatto** con la globalità della propria persona: aspetti cognitivi ed emotivi. Promuovere la **sensibilità ai problemi** e la **flessibilità** di cambiare schema di pensiero.

TEMI GUIDA

- ✓ Costruire relazioni autentiche nel contesto lavorativo
- ✓ Spontaneità e Creatività: *fattore S/C*
- ✓ Teoria dei ruoli
- ✓ Comunicazione interpersonale e gestione del conflitto
- ✓ L' «Atomo delle emozioni»
- ✓ Consapevolezza di sé e dei propri limiti



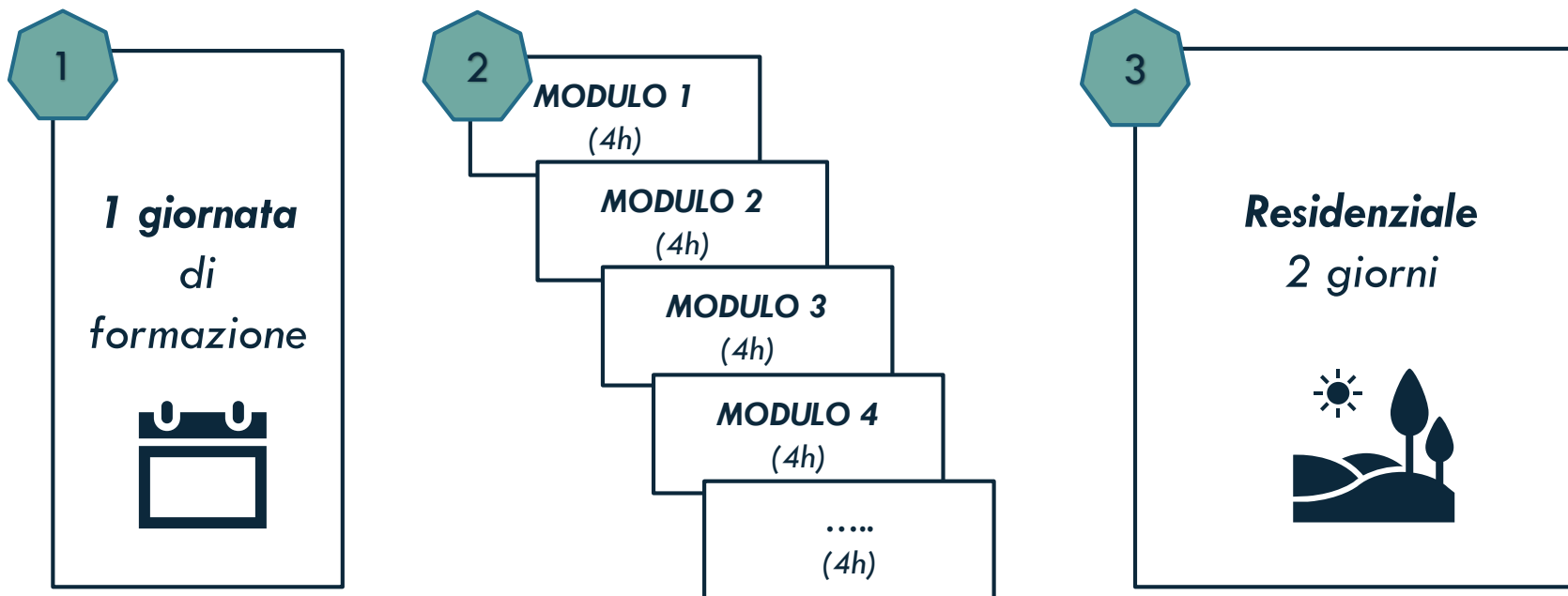
METODOLOGIA

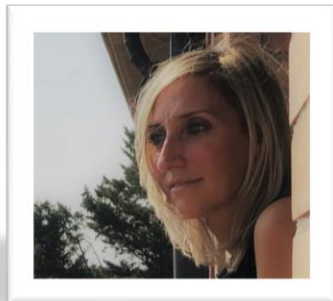
La metodologia prevede l'utilizzo dello **Psicodramma** e **Sociogramma**, unitamente alle **Tecniche Attive Creative, Psicomotorie e Sociometriche**, promuovendo il lavoro su di sé, all'interno di una *dimensione gruppale* di condivisione e di costruzione di relazioni.

TEATRO DELLA SPONTANEITÀ

TIMING

È possibile scegliere tra diverse formule di erogazione del corso:





Dott.ssa Ester Varchetta
Soft Skills Trainer & Executive Coach,
Professional Advanced Counselor
ISCR. N. REG-A0267-2010 Assocounseling,
Instructional Designer

Mi racconto...

Quando sono in azienda, oppure lavoro con privati, quale obiettivo mi pongo? Che cosa vado ad allenare? Alleno la così detta “**agilità mentale**”, al fine di aiutare l’altro a trovare modi differenti, alternative, di affrontare situazioni complesse, come ad es. superare blocchi di pensiero che non gli permettono di realizzarsi nella vita e nel lavoro, in altre parole *stare bene*. Per fare tutto questo ci vuole **energia**, voglia di dare **feedback** costruttivi (anche se scomodi) e creare quelle *condizioni* che favoriscono nell’interlocutore la voglia di fare, la motivazione.

La **motivazione** a che cosa? A sperimentare e sperimentarsi, percorrere nuove strade per trovare l’equilibrio interiore, il benessere e raggiungere efficacemente i propri obiettivi e desideri.

Con esperienza decennale, sino ad oggi ha maturato esperienze nei settori più diversificati, come ad esempio: automotive, financial&banking, apparel&style, call center, office supply&forniture, chimica-farmaceutica, varnishes, industrie delle macchine e packaging, tabacco, arredo, alimentari, beverage, make-up, energia, aeronautica e ambito sanitario.

Laureata in **Psicologia Clinica**, Corso di Laurea Magistrale in Processi Cognitivi e Tecnologie – Tecnologie di supporto clinico alla persona e in **Scienze della Formazione** indirizzo Esperto dei Processi Formativi. È specializzata in **Counseling aziendale e privato**, accreditata ed iscritta al Registro *AssoCounseling, Associazione professionale di categoria*, con il livello di “Professional Advanced Counselor”, e in **Psicodramma e Conduzione di Gruppi con Metodi Attivi**. È **socia A.I.A.T. – Associazione Italiana Analisi Transazionale**, con il livello di *Consulente della Comunicazione*. Diplomata in **Mediazione Familiare e Aziendale** presso la Camera Nazionale di Mediazione ottenendo l’accreditamento da parte dell’associazione di categoria A.I.R.A.C. Associazione Italiana Risoluzione Alternativa dei Conflitti, riconosciuta dal Ministero dello Sviluppo Economico.

Attualmente si occupa di **formazione manageriale soft skills**, svolge attività di **coaching** e **counseling** in ambito sia aziendale che privato, con singole persone e gruppi; **assessment, colloqui di selezione e valutazione del potenziale** per la crescita e lo sviluppo individuale; **mediazione aziendale** per la risoluzione dei conflitti.



Training, Counseling & more...



OPEN WORKSHOP

Corsi interaziendali



COMUNICAZIONE IN AZIENDA

EUREKA PROJECT MANAGEMENT



LEADERSHIP

PROBLEM SOLVING CREATIVO



PROCESSI DECISIONALI

PUBLIC SPEAKING

RESILIENZA

STORYTELLING NELLA VENDITA



TEAM WORKING

TECNICHE DI VENDITA 1-2



TIME MANAGEMENT 1-2

CORPORATE TRAINING

Formazione Manageriale ad hoc

SOFT & ESSENCIAL SKILLS

COUNSELING

SPORTELLO COUNSELING

Counseling individuale

COACHING

Coaching individuale

Coaching in gruppo



TRAINING

Consulenza e Formazione
Manageriale Aziendale

SEDE OPERATIVA

via Balilla 20

Romano di L.dia (BG)



MEDIAZIONE AZIENDALE RELAZIONALE

WELLNESS AZIENDALE

MINDFULNESS - BIONENERGETICA

Dott.ssa Ester Varchetta Doc. in Psicologia Clinica (LM-51) e in Scienze della Formazione degli Adulti

Professional Advanced Counselor (REG-A0267-2010), Trainer, Executive Coach - Mediatrice Aziendale Relazionale, Psicodrammatista

www.evtraining.it – info@evtraining.it – 3406558575

