

**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](mailto:info@evtraining.it)

[www.evtraining.it](http://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

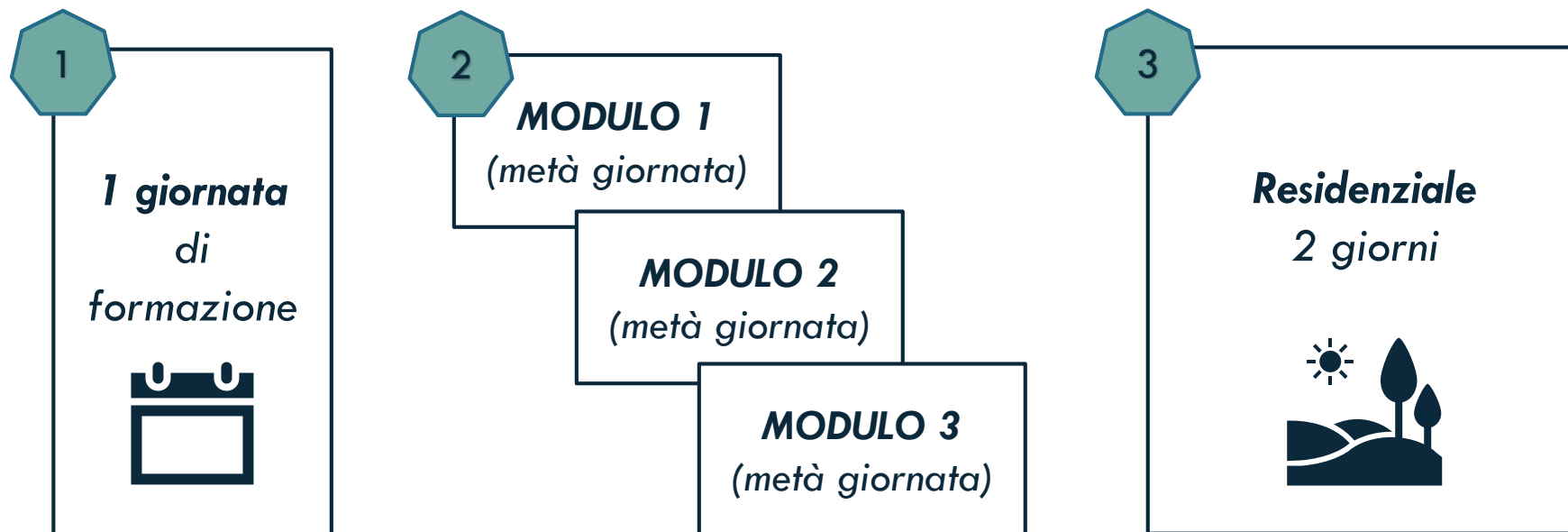
La metodologia prevede di integrare **Tecniche e Strumenti di Bioenergetica e Tecniche Attive e Creative di gestione del Gruppo**, promuovendo il lavoro su di sé, all'interno di una *dimensione grupppale* di condivisione e di relazione.



# 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



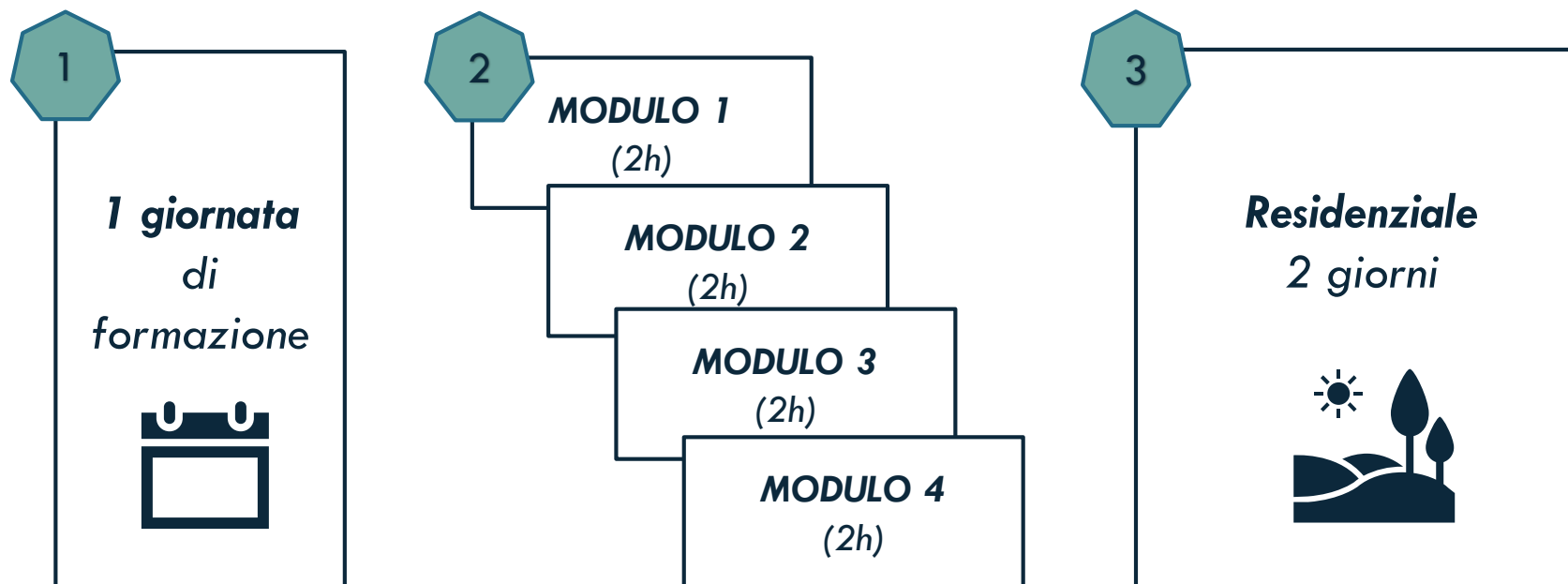
## METODOLOGIA

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 grupppale* 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.

# MINDFULNESS

## TIMING

È possibile scegliere tra diverse formule di erogazione del corso:

