

PERCHÉ NASCE

Ogni contesto lavorativo (Università-Scuola-Azienda) è prima di tutto una comunità di persone che ogni giorno contribuiscono, attraverso il proprio lavoro, alla costruzione di un ambiente nel quale trascorrono buona parte delle loro giornate.

Da questa consapevolezza nasce il percorso "Benessere al lavoro", fondato sui principi della Scienza della Felicità, che propone una riflessione sul benessere personale e organizzativo all'interno dei contesti lavorativi. Non si tratta di imparare semplicemente a "essere felici" sul posto di lavoro.

Si tratta di comprendere quali condizioni, atteggiamenti e comportamenti possono contribuire a costruire un'esperienza lavorativa più positiva, consapevole e sostenibile.

Perché il benessere di chi lavora negli ambienti lavorativi non riguarda soltanto la persona ma riguarda anche le relazioni e il clima dell'ambiente di lavoro che si crea.

I contesti lavorativi ogni giorno richiedono energie cognitive, emotive e relazionali: responsabilità, carichi di lavoro, scadenze, gestione delle relazioni, cambiamenti organizzativi e necessità di rispondere a bisogni sempre diversi possono generare stress, stanchezza e senso di sovraccarico. In questo scenario diventa importante creare momenti nei quali le persone possano fermarsi, ascoltarsi e riflettere sul proprio modo di vivere il lavoro.

Il percorso nasce quindi dall'esigenza di promuovere una cultura nella quale il benessere non venga considerato soltanto come assenza di disagio, ma come una dimensione da coltivare quotidianamente. La Scienza della Felicità offre una prospettiva concreta: non promette una vita senza difficoltà, ma studia quei fattori che possono contribuire a una vita più soddisfacente, significativa e positiva.



università
degli studi
mediterranea
di reggio
calabria

Formazione Benessere al lavoro

DURATA
da 2 a 3 ore

www.unirc.it



OBIETTIVO DEL PERCORSO

L'obiettivo di "Benessere al lavoro" è fornire ai partecipanti strumenti pratici per sviluppare una maggiore consapevolezza del proprio benessere personale e relazionale, favorendo al tempo stesso un clima lavorativo più positivo e collaborativo.

Il percorso mira a:

- ▶ aumentare la consapevolezza del proprio stato di benessere;
- ▶ riconoscere le risorse personali e professionali;
- ▶ sviluppare strategie per gestire stress e pressione;
- ▶ valorizzare emozioni positive e relazioni significative;
- ▶ rafforzare motivazione e senso di significato nel lavoro;
- ▶ favorire una comunicazione più positiva ed efficace;
- ▶ sviluppare capacità di ascolto e collaborazione;
- ▶ riconoscere e valorizzare i propri punti di forza;
- ▶ promuovere atteggiamenti di gratitudine e apprezzamento;
- ▶ favorire un maggiore equilibrio tra energie spese e recupero;
- ▶ contribuire alla costruzione di un ambiente di lavoro più sostenibile.

IL BENESSERE COME CULTURA

"Benessere al lavoro" non vuole essere semplicemente un momento formativo. Vuole rappresentare un'occasione per iniziare a costruire una diversa cultura del lavoro. Una cultura nella quale prendersi cura delle persone non venga considerato un elemento secondario, ma una condizione importante per costruire organizzazioni più sane, collaborative e capaci di affrontare il cambiamento.

I CONTENUTI AFFRONTATI

1. LA SCIENZA DELLA FELICITÀ

Il percorso introduce i principali concetti della Scienza della Felicità, superando l'idea che la felicità sia soltanto uno stato emotivo momentaneo.

Si riflette sui fattori che contribuiscono al benessere e sulle azioni quotidiane attraverso le quali possiamo coltivarlo.

2. CONSAPEVOLEZZA E ASCOLTO DI SÉ

Si lavora sulla capacità di fermarsi, ascoltare i propri bisogni, riconoscere le proprie energie e individuare ciò che contribuisce al nostro benessere o, al contrario, lo impoverisce.

3. EMOZIONI E BENESSERE

Il percorso aiuta a riconoscere le emozioni e a sviluppare modalità più consapevoli per gestirle, senza negare quelle difficili e senza dare per scontate quelle positive.

4. STRESS E RECUPERO

Si affrontano strategie semplici e concrete per riconoscere i segnali di sovraccarico e favorire un maggiore equilibrio.

5. PUNTI DI FORZA E AUTOEFFICACIA

Il percorso aiuta a individuare e valorizzare i propri punti di forza, sviluppando una maggiore consapevolezza delle proprie capacità.

6. MOTIVAZIONE E SENSO DEL LAVORO

Riconnettersi al significato del proprio lavoro può contribuire a ritrovare energia, motivazione e senso di appartenenza.

7. GRATITUDINE E PENSIERO POSITIVO

Il percorso propone strumenti per allenare l'attenzione verso ciò che funziona, ciò che abbiamo costruito e ciò che di positivo è presente nella nostra esperienza. Non significa ignorare le difficoltà ma significa imparare a non lasciare che le difficoltà occupino tutto lo spazio della nostra attenzione.

8. RELAZIONI POSITIVE E COMUNICAZIONE

Si lavora sulla comunicazione, sull'ascolto, sull'empatia, sulla valorizzazione dell'altro e sulla costruzione di relazioni professionali più positive.

9. COOPERAZIONE E SENSO DI APPARTENENZA

Il percorso affronta il valore della collaborazione, della fiducia reciproca, del riconoscimento e del senso di appartenenza come elementi capaci di rafforzare il clima organizzativo.

10. PICCOLE AZIONI PER UN GRANDE CAMBIAMENTO

Il percorso permette ai partecipanti di individuare semplici pratiche personali e relazionali da inserire nella quotidianità lavorativa.

I BENEFICI DEL PERCORSO

Il percorso può contribuire a sviluppare:

- ▶ Benessere personale
- ▶ Maggiore consapevolezza di sé, delle proprie emozioni, dei propri bisogni e delle proprie risorse.
- ▶ Gestione dello stress
- ▶ Maggiore capacità di riconoscere e gestire situazioni di pressione e sovraccarico.
- ▶ Motivazione
- ▶ Riscoperta del significato e del valore del proprio lavoro.
- ▶ Relazioni più positive
- ▶ Maggiore attenzione alla comunicazione, all'ascolto, all'empatia e alla collaborazione.
- ▶ Contributo alla costruzione di un ambiente di lavoro più positivo, partecipativo e sostenibile.
- ▶ Senso di appartenenza
- ▶ Maggiore consapevolezza del valore di essere parte di una comunità scolastica.
- ▶ Sviluppo della capacità di affrontare difficoltà e cambiamenti mantenendo risorse e prospettive positive.

