

IL BENESSERE PSICO-FISICO NELL'AMBITO LAVORATIVO

Durata complessiva: **circa 60 ore**

- **Modulo Psicologico – 30 ore**
- **Modulo Corpo, Postura e Presenza Professionale – 30 ore**

Il percorso formativo propone un approccio integrato alla gestione dello stress nelle professioni di relazione e nei servizi alla persona, combinando strumenti provenienti dalla **psicologia del benessere**, dalle **neuroscienze**, dalle **discipline corporee** e dalla **comunicazione professionale**.

Obiettivi formativi

Al termine del percorso i partecipanti saranno in grado di:

- comprendere i principali **meccanismi psicologici e fisiologici dello stress**
- riconoscere i **fattori di rischio per burnout nelle professioni di relazione**
- sviluppare strategie di **regolazione emotiva e resilienza professionale**
- migliorare la qualità della **comunicazione con clienti, pazienti o utenti**
- utilizzare il **corpo come risorsa professionale** nella gestione dello stress
- prevenire sovraccarichi muscolo-scheletrici e affaticamento lavorativo
- migliorare la **presenza professionale e il linguaggio non verbale**
- creare relazioni professionali basate su **fiducia, ascolto e accoglienza**.

Metodologia didattica Il corso utilizza una metodologia **integrata teorico-esperienziale** che alterna: lezioni frontali, esercitazioni guidate, simulazioni di situazioni professionali, tecniche corporee e di respirazione, momenti di riflessione e autovalutazione.

Destinatari Il percorso è rivolto a professionisti che operano in contesti di **relazione, assistenza, cura della persona e servizio al cliente**, nei quali la gestione dello stress e la qualità della comunicazione rappresentano elementi fondamentali della professionalità.

Oltre lo Stress: Rinascere attraverso il Benessere Psicologico

MODULO 1 (4 ore): Le basi del benessere psicologico

- 2 ore teoriche
 - Introduzione al corso e definizione di Salute Mentale: il continuum salute-disturbo.
 - Psicologia Positiva: costruire risorse invece di riparare "pezzi rotti"
 - I 5 pilastri del benessere: approfondimento sul Modello PERMA di Seligman
 - Neuroscienze: il ruolo di serotonina, dopamina e ossitocina.
- 2 ore esercitazione: grafico PERMA.
 - Costruzione della ruota.
 - Riflessione individuale e poi o in coppia o in gruppo.
 - I partecipanti si confrontano con un collega (iniziando a costruire il pilastro delle Relazioni).

MODULO 2 (4 ore): Stress e meccanismi di risposta

- 2 ore teoriche + 2 di esercitazione
 - Oltre il concetto comune: Eustress (buono) vs Distress (cattivo).
 - Biologia dello stress: L'asse HPA e la risposta "attacco o fuga".
 - Il Carico Allostatico: le conseguenze dello stress cronico sull'organismo.
 - Analisi del Coping: identificare reazioni funzionali e disfunzionali.
-

MODULO 3 (4 ore): Comprendere e riconoscere il Burnout

- 2 ore teoriche + 2 di esercitazione
 - Comprendere e Riconoscere il Burnout o Definizione OMS e le tre dimensioni: Esaurimento, Cinismo, Inefficacia.
 - Riconoscere i segnali premonitori: sintomi fisici, emotivi e comportamentali.
 - Responsabilità condivisa: cause organizzative vs cause individuali.

MODULO 4 (4 ore): Strumenti di prevenzione I parte

- 2 ore teoriche + 2 di esercitazione
 - Intelligenza Emotiva: tecniche per riconoscere e regolare le emozioni.
 - Mindfulness: sessione pratica di rilassamento in aula.
 - Imparare a dire di no e a staccare (il diritto della disconnessione) o Resilienza. Come "rimbalzare" dopo le difficoltà senza spezzarsi
-

MODULO 5 (4 ore): Strumenti di prevenzione II parte

- 2 ore teoriche + 2 di esercitazione
 - La gestione dei confini (Boundaries) e il diritto alla disconnessione.

- Resilienza: come "rimbalzare" e adattarsi dopo le difficoltà.
- Comunicazione Assertiva: esprimere bisogni senza aggressività o passività.
- Work-Life Integration: superare il bilanciamento verso l'integrazione.

MODULO 6 (4 ore): Benessere Relazionale e Project Work

- 2 ore teoriche + 2 di esercitazione
- Il benessere come costruzione collettiva e l'importanza della rete sociale.
- Laboratorio di Project Work: redazione del proprio "Piano di Manutenzione del Benessere".
- Presentazione e condivisione dei piani d'azione.

MODULO 7 (4 ore) Dalla Teoria all'Abitudine – Consolidamento e Strategie a Lungo Termine

- Laboratorio. Simulazione di situazioni critiche e la gestione delle ricadute.

MODULO 8 (2 ore)

- Chiusura del percorso e feedback finale.
-

Corpo, Postura e Presenza Professionale

Modulo 1 – Anatomia Funzionale e Consapevolezza Corporea Applicata al Lavoro (4 ore)

Obiettivi specifici: Acquisire le basi di anatomia funzionale e sviluppare consapevolezza corporea finalizzata al miglioramento della postura e della presenza professionale nei contesti lavorativi.

Contenuti:

- Elementi di anatomia funzionale:
 - colonna vertebrale, bacino, cingolo scapolare
 - principali catene muscolari coinvolte nella postura
- Concetto di allineamento corporeo ed equilibrio
- Percezione corporea (propriocezione) e consapevolezza del movimento
- Prime relazioni tra struttura corporea, postura e qualità della presenza professionale

Applicazione professionale: impatto della postura sulla percezione del cliente, utilizzo della consapevolezza corporea durante l'attività lavorativa.

Attività pratiche: esercizi di percezione corporea, osservazione guidata della postura, riconoscimento delle principali asimmetrie.

Modulo 2 – Fisiologia dello Stress e Risposte Corporee nei Contesti Professionali (4 ore)

Obiettivi specifici: Comprendere le risposte fisiologiche dello stress e riconoscerne le manifestazioni corporee durante l'attività lavorativa.

Contenuti:

- Sistema nervoso autonomo e regolazione dell'attivazione
- Risposte corporee allo stress (attivazione, difesa, adattamento)
- Relazione tra attivazione fisiologica, tono muscolare e postura
- Introduzione alla psicosomatica:
 - manifestazioni corporee dello stress nelle professioni di relazione

Applicazione professionale: riconoscimento dei segnali corporei di sovraccarico durante il lavoro, gestione delle risposte fisiche in situazioni operative.

Attività pratiche: esercizi di riconoscimento delle tensioni, tecniche di regolazione corporea immediata, simulazioni di situazioni lavorative stressanti.

Modulo 3 – Postura e Schemi di Adattamento nelle Attività Lavorative (4 ore)

Obiettivi specifici: Analizzare e modificare gli schemi posturali disfunzionali legati alle abitudini lavorative e allo stress.

Contenuti:

- Postura funzionale vs postura compensata
- Principali alterazioni posturali (cervicale, dorsale, lombare)
- Schemi di adattamento corporeo nelle diverse professioni
- Relazione tra postura, affaticamento e qualità della performance lavorativa

Applicazione professionale: miglioramento della postura durante le attività lavorative, prevenzione del sovraccarico muscolo-scheletrico.

Attività pratiche: analisi posturale individuale, esercizi di riallineamento, correzioni posturali applicate a situazioni lavorative.

Modulo 4 – Respirazione Funzionale e Regolazione Psicofisica Operativa (4 ore)

Obiettivi specifici: Utilizzare la respirazione come strumento operativo per la gestione dello stress e dell'energia durante il lavoro.

Contenuti:

- Anatomia e fisiologia della respirazione
- Diaframma e relazione con postura e tensioni
- Respirazione e stato di attivazione psicofisica
- Tecniche respiratorie applicabili in contesti professionali

Applicazione professionale: utilizzo della respirazione per migliorare concentrazione ed energia, gestione di situazioni lavorative ad alta richiesta.

Attività pratiche: esercizi respiratori guidati, tecniche di regolazione rapida, applicazione in simulazioni operative.

Modulo 5 – Tensioni Muscolari, Movimento e Tecniche di Rilascio (4 ore)

Obiettivi specifici: apprendere strategie corporee per la gestione e il rilascio delle tensioni muscolari legate al lavoro.

Contenuti:

- Fisiologia del tono muscolare e dell'affaticamento
- Accumulo di tensione nelle principali aree corporee
- Differenza tra mobilità, stretching e rilascio
- Introduzione a esercizi funzionali e principi del movimento consapevole

Applicazione professionale: gestione delle tensioni durante la giornata lavorativa, recupero fisico nei contesti professionali.

Attività pratiche: esercizi di mobilità e rilascio, tecniche di automassaggio, sequenze corporee applicabili sul lavoro.

Modulo 6 – Ergonomia e Prevenzione nei Contesti Lavorativi (4 ore)

Obiettivi specifici: applicare principi ergonomici e biomeccanici per prevenire affaticamento e infortuni.

Contenuti:

- Biomeccanica dei gesti lavorativi
- Posture professionali (seduta, eretta, dinamica)
- Ergonomia della postazione e degli strumenti
- Strategie di prevenzione del sovraccarico

Applicazione professionale: adattamento delle postazioni lavorative, ottimizzazione dei movimenti durante il lavoro.

Attività pratiche: analisi delle postazioni, simulazioni di attività lavorative, correzioni ergonomiche.

Modulo 7 – Comunicazione Corporea e Relazione Professionale con il Cliente (4 ore)

Obiettivi specifici: sviluppare competenze nell'utilizzo del corpo e della comunicazione come strumenti di relazione efficace con il cliente/paziente, migliorando presenza, fiducia e professionalità.

Contenuti:

- Tipologie di comunicazione:
 - Verbale: scelta delle parole, chiarezza, tono e ritmo nella relazione professionale
 - Non verbale: postura, gestualità, espressioni facciali, orientamento del corpo
 - Para-verbale: modulazione della voce, velocità, pause, enfasi
 - Scritta/tecnica: eventuali comunicazioni operative, note professionali o indicazioni al cliente
- Coerenza tra comunicazione verbale e linguaggio corporeo
- Presenza professionale e percezione da parte del cliente/paziente
- Adattamento del comportamento corporeo e comunicativo ai diversi contesti professionali
- Il corpo come elemento di accoglienza, fiducia e professionalità

Applicazione professionale: gestione della relazione operatore-cliente integrando tutte le tipologie di comunicazione, miglioramento della qualità dell'interazione e del servizio.

Attività pratiche: simulazioni di interazione con il cliente, evidenziando verbale, non verbale e para-verbale, osservazione e feedback sul linguaggio corporeo e sulla comunicazione globale, esercizi di presenza, centratura e coerenza comunicativa.

Modulo 8 – Integrazione Finale e Applicazione Operativa (4 ore)

Obiettivi specifici: integrare le competenze acquisite e applicarle in modo strutturato nel contesto lavorativo.

Contenuti:

- Integrazione tra: anatomia, fisiologia dello stress, postura, comunicazione
- Strategie quotidiane di gestione corporea dello stress
- Costruzione di routine personalizzate

Attività pratiche (modulo conclusivo): simulazione completa di una giornata lavorativa, applicazione integrata delle tecniche apprese, elaborazione del piano personale di gestione corporea, condivisione e feedback finale.