

CAMBIAMENTO E GESTIONE DELLO STRESS

“Non è la specie più intelligente a sopravvivere, né la specie più forte, ma quella più predisposta al cambiamento.” (Charles Darwin). La scelta tra la possibilità di cambiare e di non cambiare ha poco senso: il cambiamento è inevitabile e dunque l'unica possibile alternativa è tra cambiare in meglio e cambiare in peggio. Il tema del cambiamento accompagna la riflessione umana fin dai tempi degli antichi greci e continua ad essere di grande attualità. Sebbene sia ineludibile e sia fonte di crescita, ogni cambiamento genera un po' di stress, soprattutto nel contesto attuale caratterizzato da incertezza ed accelerazioni che rendono maggiormente complesso il governo del processo di cambiamento. Per questo diventa oggi ancor più preziosa la capacità di adattamento, la resilienza: una competenza in grado di migliorare la performance professionale, la qualità della vita e di trasformare il cambiamento in sviluppo. Non dobbiamo fabbricare la resilienza, l'arte di adattarsi "attivamente", ma allenarla a livello individuale e sociale.

OBIETTIVI

- Comprendere la struttura del cambiamento
- Saper cogliere i meccanismi di difesa
- Elaborare le personali percezioni del cambiamento organizzativo, esaminandone il campo di forze
- Sviluppare una capacità di controllo personale in situazioni stressanti

CONTENUTI

Il contesto attuale

- L'epoca dell'incertezza e della complessità
- Cambiamento, non "nuovismo"
- Il cambiamento nella cultura occidentale

Le dimensioni psicologiche del cambiamento

- Proattività e propensione al rischio nell'approccio al nuovo
- Gli atteggiamenti di base nel cambiamento
- Cambiamento ed Empowerment
- L'autostima

Struttura del cambiamento e impatti sulle persone

- I fattori che generano il cambiamento
- Cambiare in peggio o cambiare in meglio?
- Le fasi di un cambiamento organizzativo
- La curva del cambiamento
- Le resistenze al cambiamento, oggettive e soggettive
- I costi e i benefici del cambiamento

La gestione del processo di cambiamento:

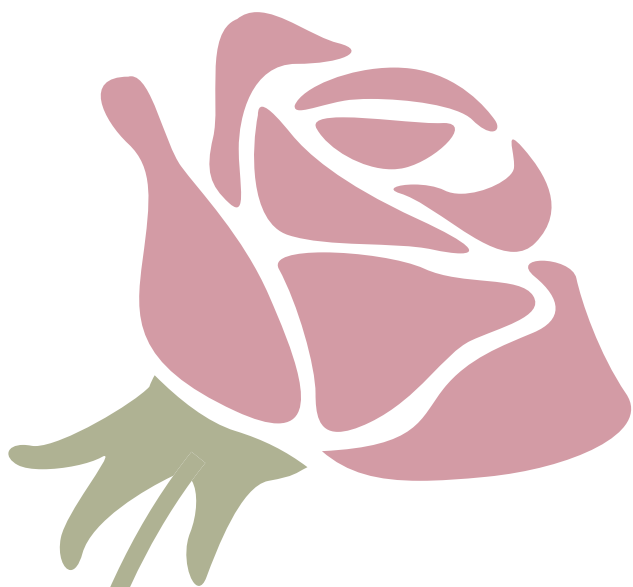
- La mente umana
- La "plasticità" del cervello
- Superare gli schemi mentali
- La creatività: ampliare la zona di comfort

Cambiamento e gestione dello stress

- Stress, ansia e cambiamento
- Le emozioni connesse al cambiamento
- Il cambiamento genera stress
- Eustress o distress
- La resilienza
- Le strategie di coping

Metodologia

Didattica attiva, finalizzata al coinvolgimento dell'aula, partendo dalla sperimentazione personale di ciascuno dei partecipanti attraverso esercitazioni, giochi d'aula, supporti cinematografici, per giungere all'apprendimento e all'illustrazione di concetti e modelli interpretativi.



Durata 2 giornate