



PRENDERSI CURA DI CHI CURA

Strategie e strumenti per fronteggiare al meglio ogni Sfida

PILLOLE on line GRATUITE

Contenuti PILLOLE Gestione Stress - Intelligenza Emotiva - Mindset Dinamici - Complex Problem Solving e Cambiamento - Human Factor e Sviluppo Potenziale - Accesso alle Risorse - Competenze Strategiche.

Focus Utilizzo delle più recenti Evidenze Scientifiche: Intelligenza Emotiva, nuova scienza dello Stress e dei Mindset, la P.N.E.I. PsicoNeuroImmunoEndocrinologia, la Psicologia Positiva, per *Crescere nelle avversità!*

Obiettivo: Fornire un supporto qualificato al Personale del Sistema Sanitario Umbro per ampliare le possibilità di risposta nella gestione delle Sfide e della complessità.

Docente: Enrica Brachi Senior Trainer. Docente in molteplici Università italiane, in Ospedali, Centri di Eccellenza, Aziende, Ordini Professionali. Esperta di "Strategic Skills, Mindset Dinamici, Intelligenza Emotiva e Sportiva, Comunicazione Generativa, Gestione Conflitti/Criticità, Innovation Management, Promozione Sicurezza e Salute nei luoghi di lavoro". "Individual Effectiveness" Certified Professional.



BUGIARDINO

La fruizione delle pillole può avvenire in qualunque momento, senza acqua. Non è indispensabile prendere tutte le pillole, potrai decidere di "assumere" quella o quelle che ritieni più utili, nel momento in cui vorrai farlo. **NESSUNA CONTROINDICAZIONE**

La durata è di circa 10 minuti a pillola, ma gli effetti benefici possono protrarsi a lungo nel tempo. Questo è il nostro auspicio!

1 INTRODUZIONE: IL MODO DI PENSARE lo Stress - il Cambiamento - la Crisi IMPATTA su SALUTE - FELICITA' -SUCCESSO

(Performance e risultati). Considerare lo STRESS come UTILE produce una diversa risposta biologica. Principi indispensabili per una preparazione sulle Non Technical Skills oggi Strategiche nella Complessità della Sanità. Stress Management per tutti. I problemi - le richieste sul lavoro - come Sfide in cui la Preparazione a 360° diviene fondamentale.

2 GESTIONE STRESS Uscire da circoli viziosi e creare circoli virtuosi!

Come voglio crescere a partire dallo Stress? Elaborare lo stress previene il Burnout. Ripensare – Accogliere – Comprendere e utilizzare lo stress. Una risposta di Sfida garantisce costantemente prestazioni migliori sotto pressione. Applicazioni concrete.

3 PREPARAZIONE EMOTIVA E MENTALE. I segreti dell'Intelligenza Emotiva

Principi delle Competenze Individuali e Relazionali. Utilizzare la Logica Inside-Out. Le emozioni come messaggeri e come gestirle. Padronanza Personale e Influenza Relazionale. Come iniziare a generare Valore... Le parole che scelgo!

4 PROSPETTIVA EQUILIBRATA. Armonia e Co-Esistenza

Corpo – Mente – Cuore - Connessione. Ampliare le Risorse. Abitudini e autostrade neuronali. Pratiche per ben-lavorare, ben-essere e ben-vivere. Assumere un ruolo attivo e aprirsi a nuove possibilità. Ampliare le Scelte e la personale Response-ability.

5 ATTEGGIAMENTI - MINDSET Dinamici - di Crescita

(Più importanti del Q.I.). Come mi relaziono con ... Sforzo - Ostacoli - Apprendimento - Critiche – Successi? Allenare una Mentalità Vincente nella velocità del Cambiamento. Usare Lavoro e Vita come una "Palestra". Valore Piccoli Passi e Impegno. Una Sfida Concreta semplice e potente nei risultati.

6 PRATICA GUIDATA "RIGENERAZIONE PROFONDA"

Un "Massaggio Mentale" per sperimentare una centratura e prendersi cura di sé. Come incarnare l'Intelligenza Emotiva, sviluppare una reale capacità di ascolto e vivere in uno stato di Piena Presenza, con immensi benefici su molteplici livelli.

MATERIALI DI AIUTO/SUPPORTO - APPROFONDIMENTO Scelti per continuare a nutrire visioni e strumenti da applicare nella Vita quotidiana. Video - Stimoli di Riflessione - Pratiche/Esercitazioni.

ISCRIZIONI (... o RICETTA DEMATERIALIZZATA)

Le pillole rimarranno online fino al 31 dicembre 2020. Potrai richiedere l'accesso scrivendo una mail a riccardo.trona@villaumbra.gov.it entro il 1 dicembre 2020.

Nella mail andranno specificati:

- Nominativo
- Codice fiscale
- Luogo e data di nascita
- Numero di telefono
- Azienda di appartenenza
- Professione ECM
- Disciplina ECM

SCUOLA UMBRA DI AMMINISTRAZIONE PUBBLICA

Area Formazione-Responsabile procedimenti settore Sanità e Sociale - Coordinamento didattico Cristina Strappaghetti, c.strappaghetti@villaumbra.gov.it

Tutor FaD: Riccardo Trona, riccardo.trona@villaumbra.gov.it, 075-5159749

GRAZIE A VOI TUTTI PER QUELLO CHE STATE FACENDO