

# Welcome Change!

## **Presenziale**

- ✓ **2 giornate intensive da 8 ore ciascuna**
- Quota di partecipazione corso presenziale**
- ✓ **€ 1800+IVA**

## **OnLine Live Training**

- ✓ **4 mezze giornate da 4 ore ciascuna**
- Quota di partecipazione corso OnLine Live Training**
- ✓ **€ 1700+IVA**

# Welcome Change!

## DESTINATARI

Il corso si rivolge alle risorse, di qualsiasi area aziendale, coinvolte in processi di cambiamento. Più in generale il percorso è destinato a coloro che sentono l'esigenza di ottenere un supporto per riuscire a massimizzare la propria efficacia ed il proprio benessere professionale spostando l'attenzione dalla mancanza di controllo sulla situazione generale, alle risorse che hanno a disposizione per affrontare la sfida e facendo emergere i benefici del cambiamento non solo per l'impresa, ma anche per loro stessi.

## INTRODUZIONE

La Pandemia da Covid 19 ha inevitabilmente costretto le imprese di ogni dimensione ad adottare dei cambiamenti organizzativi. I collaboratori reagiscono al cambiamento in modo positivo, oppure opponendo resistenza. Sono attori di fondamentale importanza e possono determinare il successo o il fallimento di ogni impresa. Il loro coinvolgimento rappresenta un'opportunità di valorizzazione di talenti e attitudini.

Bisogna creare nelle persone coinvolgimento nei confronti del cambiamento e, contemporaneamente, è necessario agire per aiutarle a ridurre paura e ansia, così che il cambiamento non sia più percepito come una minaccia e un pericolo dato dal distacco dalla comfort zone.

## OBIETTIVI

Il training si pone l'obiettivo di accompagnare i collaboratori in un percorso che permette di concentrarsi **non su ciò che non è più possibile fare ma su ciò che si può fare** aiutandoli a sviluppare competenze e skill per affrontare serenamente e con consapevolezza ogni possibile cambiamento, passato, presente o futuro.

## MODALITA'

La modalità di strutturazione del corso prevede due giorni intensivi arricchiti da simulazioni ed esercitazioni pratiche che consentono al partecipante di apprendere e testare immediatamente i contenuti appresi.

## PROGRAMMA

### Autoconsapevolezza-Comprendere se stessi

- Relazione tra ruolo professionale e comportamenti agiti
- Performance e clima:
  - Comprendere il proprio contesto di riferimento
- VIA test® individuale sulle forze del carattere
- L'immagine percepita di sé:
  - Dall'autostima alla self Compassion, scala di Kristin Neff (Ph.D.)
- La formula dell'efficacia personale:
  - Consapevolezza, scelta e fiducia
- Le variabili tecniche e relazionali che permettono il raggiungimento delle performance:
  - Legami tra sfida e competenze

### Proattività - Frog o Bat?

- Due strategie a confronto:
  - Reattività e proattività
  - Riconoscere degli schemi o elaborare dei segnali?
- I presupposti della proattività:
  - Differenza fra stimolo e interferenza
  - Capire come limitare e ridurre le interferenze
- Il vicolo cieco delle interferenze:
  - Comprendere il "dialogo interiore" che condiziona i nostri comportamenti
  - Disattivare ed inibire le predizioni che si auto avverano
- La formula dell'efficacia personale:
  - Costruire il proprio piano d'azione per essere proattivi ogni giorno

### Elasticità mentale-Pensare «senza filtro»

- Andare oltre i "luoghi comuni"
- La basi della creatività:
  - Rompere e riformulare pratiche "routinizzate"
- L'eccesso di fiducia e sicurezza
  - Le euristiche
  - I bias
- La distorsione emotiva del pensiero
  - Self serving bias
  - L'equilibrio emotivo
- Verso un visione sistemica
  - Il pensiero sistemico
  - Feedback e rinforzi
  - Il ruolo della prospettiva

### Io e la resilienza

- Cambiamenti
- Scegliere il paradigma!
- Individuare e allenare le proprie abilità di Copying
- Decisioni resilienti:
  - Un processo in 7 step
- Buone pratiche per essere resilienti
- L'abitudine a non avere abitudini
- Addestrarsi ai cambiamenti ed a "cambiare i contesti"
- Comprendere il rapporto fra "fattori di rischio" e "fattori di resilienza"

### Individuazione ed impostazione del Project work individuale