


BENESSERE  
PERSONALE,  
PROFESSIONALE  
E AZIENDALE

CEO  
*Simplify your Success*



I **corsi proposti** fanno riferimento ad attività formative finalizzate all'apprendimento di capacità e competenze utili al raggiungimento di un **maggior benessere personale, professionale ed organizzativo.**

## COMUNICAZIONE

Il successo dipende da 3 cose: da **CHI parla**, da **COSA dice**, da **COME lo dice**.  
E di queste tre cose il **COSA DICE** è la **meno importante**.

Il **corso** ha l'**obiettivo** di fornire ai partecipanti un bagaglio di informazioni e di conoscenze al fine di **migliorare** le loro **capacità di comunicare** nei vari **contesti professionali**; verrà utilizzato un approccio metodologico che coniuga lezioni dal taglio teorico e lezioni di natura pratica-operativa, al fine da rendere **più stimolante** il **percorso formativo** e sostenere la **partecipazione attiva** dei partecipanti. I partecipanti, infatti, saranno invitati a prendere parte a **simulazioni** ed **esercitazioni individuali** e di **gruppo** per consolidare i contenuti appresi, in una logica di cooperazione.

### Contenuti

- Comunicazione empatica
- I 3 canali della comunicazione: verbale, paraverbale e non verbale
- Assertività
- Gli stili di comunicazione
- Modalità di gestione del conflitto nella comunicazione
- Il Feedback nella comunicazione

## GESTIONE DELLO STRESS

IT'S NOT STRESS THAT KILL US, IT OUR REACTION TO IT!

Questo modulo ha lo scopo di fornire input per **imparare a riconoscere** le cause dello stress e le possibili conseguenze, apprendere le tecniche per **gestire lo stress** e misurarne i **benefici** e trasformare lo stress a **vantaggio** del proprio lavoro.



### Contenuti

- Definizione di stress e terminologie connesse
- I segnali dello stress
- Stress e conseguenze (area fisica, cognitiva, emotiva e comportamentale) e la reazione dell'organismo
- L'assuefazione allo stress
- Tecniche di gestione dello stress
- Il potere della respirazione nella gestione dello stress
- Accenni a psicopatologie legate allo stress come il burn-out

## BURN-OUT

La sindrome da Burn-out si può definire come un particolare tipo di risposta affettiva a condizioni lavorative stressanti caratterizzata da esaurimento, cinismo e ridotta efficacia personale.

È tipica delle professioni di aiuto, che implicano un rapporto intenso e coinvolgente con l'utenza; ma è presente anche in relazione a tutti i contesti lavorativi e all'intera rete delle relazioni professionali.

Il modulo intende fornire **conoscenze** sulla sindrome del burn-out e valutarne il rischio per attuare le relative misure di **prevenzione e protezione**.



### Contenuti

- Definizione di burn-out.
- Presentazione delle sue principali caratteristiche
- Presentazione di elementi che possano migliorare il clima lavorativo e del team a favore di un maggior supporto anche individuale
- Team work (dinamiche emotive, cognitive e comportamentali)
- Intelligenza emotiva
- Empatia
- Comunicazione efficace e ascolto

## LEADERSHIP

IF YOU WANT TO GO QUICKLY, GO ALONE. IF YOU WANT TO GO FAR, GO TOGETHER.

La leadership si traduce nella capacità di influenzare in **modo positivo** i **collaboratori** e di condurli in modo chiaro e deciso al **raggiungimento dei obiettivi condivisi**. Essere leader significa andare oltre il concetto di potere e instaurare un **clima positivo e di fiducia reciproca**.

Il modulo intende fornire **conoscenze** in merito a quali siano i **comportamenti** che generano una leadership proattiva e permette di **identificare e sviluppare il proprio stile di leadership** al fine di **gestire al meglio il proprio team**.



### Contenuti

- Gli ingredienti per essere un buon leader
- Le principali funzioni manageriali
- La differenza tra essere capo/manager e leader
- La costruzione di una leadership efficace e reale
- La leadership centrata sull'azione (modello di Adair)
- Motivazione
- Comunicazione efficace e persuasiva
- Coinvolgimento dei collaboratori



## PSICOLOGIA DEL CAMBIAMENTO



Nelle fasi di cambiamento, chi non cambia deve essere cambiato!

Il modulo intende fornire **conoscenze** sul **cambiamento** come processo, delineandone quindi le sue fasi e sul cambiamento da intendersi in una duplice prospettiva: **individuale/personale** e **organizzativo**.

### Contenuti

- Cambiamento e motivazione
- Feedback costruttivi e atteggiamento che motiva il cambiamento
- La paura del cambiamento e le resistenze
- Le conseguenze di un cambiamento

## DOCENTE

---

### **Dott.ssa Giorgia Maffioli**

Psicologa clinica e dello sviluppo  
Psicoterapeuta ad orientamento  
integrato - Terapeuta EMDR

## MODALITÀ D'ISCRIZIONE

---

- I corsi verranno svolti su piattaforma **WEBEX MEETING**.

Al raggiungimento del numero minimo di partecipanti verrà inviato tramite mail l'invito per poter accedere a ciascun webinar (**si raccomanda di fornire indirizzo mail corretto**)

- Il n. minimo di partecipanti per ciascun corso è **6**
- Per poter procedere con l'iscrizione ed effettuare il pagamento inviare una mail in segreteria all'indirizzo: **segreteria@ceoitalia.it**

## COSTO

---


€ 80 + IVA (cadauno)


I corsi sono fruibili anche singolarmente. Per iscrizioni a più corsi verrà applicato uno sconto del 10% (lo sconto verrà applicato a partire dal secondo corso e calcolato per ciascun corso)

# CEO

*Simplify your Success*

 C.E.O. srl  
via Mazzini, 5  
21013 Gallarate (VA)  
P.IVA 03756240127

 **+39 0331 109.0035**

 **segreteria@ceoitalia.it**

 **www.ceoitalia.it**

