

# PERCORSO R.I.C.C.O.



# OBIETTIVI

5 tappe, ciascuna di 4 ore, per approfondire le cause, le conseguenze e soprattutto le possibili soluzioni per gestire lo stress.

# DESTINATARI

Imprenditori, Manager e professionisti che desiderano approfondire tecniche e strumenti pratici per aumentare la produttività e la salute del singolo e dell'organizzazione.

**R**espirazione

**I**ngegneria del buon umore

**C**oncentrazione (Yoga)

**C**omunicazione

**O**rganizzazione

Una sfida per stare meglio, per stare bene, per essere  
più efficaci e performanti.

# STRESS: Costi sociali

Gli Stati pagano i costi derivanti dallo stress lavoro correlato e dai rischi psicosociali attraverso i sistemi sanitari e assicurativi pubblici.

Una ricerca recente riportata nel report Eu-Osha ha stimato che soltanto lo Stress lavoro correlato costa all'Europa circa 617 miliardi di euro all'anno.

# STRESS: Costi per le aziende

Lo stress lavoro-correlato e i problemi psicosociali provocano un aumento dei tassi di assenteismo e ricambio del personale, oltre che una riduzione della produttività e del rendimento.

Uno studio effettuato in Gran Bretagna stima che, per i datori di lavoro, il costo complessivo dello stress, dell'ansia e della depressione sia pari a 1.230,00 € per dipendente all'anno.

# Respirazione

La **RESPIRAZIONE** è parte importante del percorso: un atto vitale, naturale e semplice che diamo per scontato.

Un gesto fisiologico pieno di **potenzialità**.

Il respiro è la nostra **principale risorsa** di forza vitale: nutre e apporta energia al corpo, alla mente, allo spirito.

Può essere un efficace strumento per il rilassamento, la gestione delle emozioni e della mente, la conoscenza di sé, la meditazione.

Questo è il compito del “**BreathWork**”, che significa appunto “*lavoro con il respiro*”, un metodo innovativo per recuperare il proprio potenziale respiratorio e, di conseguenza, per riequilibrare le proprie **energie vitali** più profonde.



# Ingegneria del buon Umore

Prevediamo corsi esperienziali utilizzabili in azienda per creare e **migliorare** il clima, che è indispensabile per produrre di più e meglio, **con meno sforzo**.

La **risata** è una respirazione più ampia del normale, quindi porta più ossigeno nel nostro cervello di conseguenza **lucidità, creatività, efficacia** nelle relazioni interpersonali favorendo la riduzione dei conflitti.

Ridere cambia la chimica del nostro corpo facendo **regredire la malattia** e rinforzando il sistema immunitario.

Ridendo siamo più belli!



# Concentrazione (Yoga)

Lo **Yoga** indica l'insieme delle tecniche che consentono l'**unione** del **corpo**, della **mente** e dell'**anima**.

Eeguire le posizioni Yoga in modo consapevole, attraverso il corretto utilizzo del respiro, rende il corpo più elastico e permette di incanalare l'**energia** nei centri di **forza** interessati.

La sua pratica costante oltre ad un riequilibrio psicofisico porta ad uno stato di benessere favorendo il **rilassamento** e la **concentrazione**.

Là dove si estende il corpo, così si espande la mente.



# Comunicazione

La nostra vita è impegnata nella gestione di **rapporti**, affettivi o professionali. Sappiamo quanto la **qualità** delle nostre **relazioni** possa renderci la **vita meravigliosa** oppure un inferno.

Saper usare le parole giuste, il tono migliore, formulare frasi adatte alla persona che ho di fronte migliora la qualità della vita di entrambi.

# Organizzazione

Il tema del “benessere organizzativo” è ormai da tempo argomento di attenzione, anche normativa. Si intende la capacità dell’**organizzazione** di promuovere e mantenere il benessere fisico, psicologico e sociale.

Studi e ricerche sulle organizzazioni hanno dimostrato che le strutture più **efficienti** sono quelle con dipendenti soddisfatti e un clima **sereno e partecipativo**.

La motivazione, la collaborazione, il coinvolgimento, la corretta circolazione delle informazioni, la flessibilità e la **fiducia** delle persone sono tutti elementi che portano a migliorare il funzionamento dell’organizzazione e la **salute** mentale e fisica di tutti i soggetti coinvolti: lavoratori, clienti, fornitori.

La ricaduta evidente è data dall’aumento della **produttività**.