

PERCORSO R.I.C.C.O.



Respirazione

Ingegneria del buon umore

Concentrazione (Yoga)

Comunicazione

Organizzazione

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

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.

PREMESSA:

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.

La cifra complessiva di 617 miliardi è costituita da:

- costi per i datori di lavoro (272 miliardi di €)
- perdita di produttività (242 miliardi di €)
- costi dell'assistenza sanitaria (63 miliardi di €)
- costi per prestazioni previdenziali sotto forma di sussidi di inabilità al lavoro (39 miliardi di €).

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.

Di questi:

- 400,00 € (32,4 %) sono dovuti all'assenteismo,
- 710,00 € (58,4 %) al "presentismo" ovvero il calo delle prestazioni dei dipendenti durante l'orario di lavoro
- 120,00 € (9,2%) all'avvicendamento di personale (Turn over).

QUALI SONO I BENEFICI DI UNA BUONA RESPIRAZIONE?

La RESPIRAZIONE è 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.

QUALI SONO I BENEFICI DI SVILUPPARE IL BUON UMORE IN AZIENDA?

È un corso esperienziale utile a creare e migliorare il clima aziendale, 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.

QUALI SONO I BENEFICI DI MIGLIORARE LA PROPRIA CONCENTRAZIONE?

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

Eseguire 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.

QUALI SONO I BENEFICI DI MIGLIORARE LA COMUNICAZIONE?

La nostra vita è impegnata nella gestione di rapporti, affettivi o professionali.

Sappiamo quanto la qualità delle nostre relazioni personali e professionali 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.

QUALI SONO I BENEFICI DI UNA BUONA 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.