

PERCORSO R.I.C.C.O.



**"Lo stress può diventare la tua ricchezza:
bisogna saperlo conoscere per poterlo gestire"**

#NoStressConCres



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.

Respirazione

Ingegneria del buon umore

Concentrazione (Yoga)

Comunicazione

Organizzazione

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**.