

# La resilienza come capacità aziendale

**INIZIO CORSO: lunedì 5 giugno 2023**

**DURATA: 12 ore**

**ORARIO LEZIONI: dalle ore 20.00 alle ore 23.00**

**SEDE: Centro Formazione Esac  
Via Piazzon, 40 - Creazzo (VI)**



## Panoramica corso:

Coltivare la resilienza, come abilità e strategia nel lavoro e come qualità collettiva a livello aziendale, è oggi essenziale per poter far fronte alle sfide che emergono quotidianamente nel contesto professionale. L'individuo resiliente non è infatti colui che ignora o nega le difficoltà ma, al contrario, è colui che riesce ad andare avanti, con una forza rinnovata, con una più approfondita e consapevole conoscenza di sé.

Per aumentare la propria efficacia nel lavoro inoltre diviene importante affiancare alla resilienza quelle che si definiscono "strategie di coping": con la parola "coping" si intendono tutti quei meccanismi e quelle soluzioni che le persone possono utilizzare per fronteggiare i problemi. Ad esempio, per gestire lo stress, per affrontare conflitti e criticità, per prendere decisioni in tempi rapidi e sotto pressione.

# Obiettivi del corso:

Il percorso formativo ha l'obiettivo di condurre i partecipanti a conoscere meglio i meccanismi che ci portano a percepire quello definiamo come "stress", e a individuare quali strategie possono essere attuate per fronteggiare le sfide ed i problemi nel contesto professionale, al fine di favorire il benessere personale e quello dell'organismo aziendale.

# Argomenti trattati:

- Concetti di resilienza e coping
- La gestione del cambiamento nel contesto professionale
- I meccanismi che generano stress
- La fase di allarme
- Stress e coping
- Coping emotivo
- Tecniche di controllo
- Generare resilienza: motivazione intrinseca e ottimismo

---

Il costo del corso, del valore di € 219,60 è totalmente finanziato dall'Ente Bilaterale Settore Terziario della Provincia di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario e Turismo e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

# Destinatari:

Il corso è rivolto a tutti coloro che, in diverse situazioni e contesti dell'ambito professionale, percepiscono lo stress come ostacolo al proprio lavoro e desiderano allenare la resilienza per affrontare i cambiamenti e superare le congiunture difficili.