**STRUMENTI INNOVATIVI DI PREVENZIONE E GESTIONE DEL BURN-OUT - INDIVIDUALE**

|  |  |
| --- | --- |
| ***A chi è rivolto***  | Possono partecipare lavoratori con regolare contratto di lavoro; titolari d'impresa o componenti del CDA solo se in possesso di regolare contratto di lavoro (posizione INAIL); soci di cooperative. Sono esclusi i titolari di microimprese. I partecipanti al corso devono prestare l'attività lavorativa in unità operative localizzate sul territorio del FVG. Nello specifico, il corso è rivolto preferibilmente a Manager, quadri, direzioni aziendali fino alle linee operative, date le caratteristiche trasversali delle tematiche trattate, declinabili nelle specificità organizzative e professionali di ogni settore e ruolo. È adatto a chiunque desideri sviluppare competenze pratiche per prevenire e gestire il burn-out, migliorare il benessere individuale e contribuire a un ambiente lavorativo sano e inclusivo, in particolare:- dipendenti in ogni settore che desiderano apprendere tecniche concrete e innovative per raggiungere tali obiettivi;- manager e leader aziendali interessati a migliorare la produttività e ridurre il turnover;- professionisti delle risorse umane che vogliono implementare politiche aziendali efficaci per la prevenzione e gestione dello stress e del burn-out;- coloro che ricoprono ruoli di tutoring e formazione, interessati a fornire supporto specifico a fini preventivi. |
| ***Perché partecipare***  | Il corso sviluppa competenze per comprendere, prevenire e gestire il burn-out in contesti occupazionali. Gli obiettivi includono l'identificazione precoce dei segnali di burn-out, lo sviluppo di strategie personalizzate di gestione dello stress, la promozione di relazioni positive e l'adozione di strumenti e strategie per migliorare la qualità della vita lavorativa. Il corso mira anche a sensibilizzare sulle problematiche di inclusione e diversità, integrando il quadro normativo di riferimento per burn-out e mobbing. Gli allievi acquisiranno competenze trasversali, promuovendo un approccio imprenditoriale al proprio benessere e contribuendo a una cultura aziendale orientata al benessere, all'inclusività e alla sostenibilità. |
| ***Che cosa si farà***  | COMPETENZE SVILUPPATE- Conoscere le diverse tipologie di stress, burn-out e le caratteristiche del mobbing in azienda- Conoscere il quadro normativo relativo a burn-out e mobbing in azienda- Promuovere nuove strategie di gestione del benessere nel lungo termine- Utilizzare strumenti comunicativi e organizzativi per la prevenzione e la gestione di stress e burn-out in aziendaCONTENUTI FORMATIVI- Definizione di stress, burn-out, mobbing: tipologie e specificità nel contesto aziendale - Fattori di rischio e di protezione specifici per ogni tipo di burn-out- Quadro normativo relativo al burn-out e al mobbing in azienda- Elementi e strategie di prevenzione personalizzate, declinate in chiave di diversità, inclusività, sostenibilità- Approcci pratici alla prevenzione del burn-out, del mobbing e alla promozione dell'inclusività- La centralità della relazione e gli strumenti della comunicazione nei nuovi approcci alla gestione del burn-out- Comunicazione, ascolto, feedback e gestione dei conflitti: come promuovere relazioni positive e supporto reciproco nella diversità |
| ***Quanto dura***  | Il corso può essere avviato con numero di partecipanti variabile da 1 a 3. Il percorso formativo avrà una durata di 24ore. |
| ***Attestato***  | Attestato di frequenza |

|  |  |
| --- | --- |
| ***Per Informazioni*** |  |