Benessere Organizzativo e Salute Mentale

Corso: ***Mindfulness in ambito lavorativo***

Descrizione: Tecniche di consapevolezza e gestione dell'attenzione per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e aumentare la qualità della vita lavorativa.
Obiettivo Aziendale: Favorire la resilienza individuale, aumentare la produttività e ridurre l'assenteismo attraverso pratiche di benessere mentale.

Corso: ***Prevenzione del burnout***

Descrizione: Analisi dei fattori di rischio e strategie pratiche per la prevenzione dell'esaurimento professionale nei contesti ad alto carico emotivo.
Obiettivo Aziendale: Ridurre il turnover e i costi nascosti legati allo stress cronico, migliorando il benessere psicofisico e la motivazione del personale.

Corso: ***Benessere psicologico sul lavoro***

Descrizione: Strumenti e approcci per riconoscere, sostenere e promuovere la salute mentale nei luoghi di lavoro.
Obiettivo Aziendale: Creare un ambiente lavorativo inclusivo e attento alla persona, che favorisca l'engagement e la fidelizzazione dei dipendenti.

Corso: ***Equilibrio vita-lavoro***

Descrizione: Metodologie per conciliare esigenze lavorative e personali, prevenendo stress e conflitti tra ruoli.
Obiettivo Aziendale: Migliorare la soddisfazione e la produttività del personale, attraverso un'organizzazione più flessibile e attenta alle esigenze individuali.

Corso: ***Gestione emotiva nelle relazioni professionali***

Descrizione: Approcci per comprendere, esprimere e regolare le emozioni in modo costruttivo nelle dinamiche lavorative.
Obiettivo Aziendale: Potenziare la qualità delle relazioni interne ed esterne, riducendo conflitti e aumentando l'efficacia comunicativa nei gruppi e con i clienti