



RESILIENCE PROFILE AND WORKSHOP

?

COS'È?

La vita di ognuno di noi è costellata da circostanze o situazioni che possono renderci “euforici e soddisfatti”, oppure farci sentire “sconfitti e impotenti” davanti a un problema. Spesso queste circostanze sono fuori dal nostro controllo, ci colgono di soppiatto, e ci portano a sperimentare lo stress.

Così, quando si verificano queste condizioni avverse, siamo spesso impreparati e mal equipaggiati a fronteggiarle in maniera costruttiva, a coglierne i lati utili e costruttivi.

La parola resilienza deriva dalla parola latina 'resilire', che significa “rimbalzare indietro”, resistendo agli urti senza piegarsi.

🎯

OBIETTIVI

Il Workshop *Resilience*:

- Offre sostegno e supporto metodologico al leader o ai futuri leader
- Rende abili le persone ad affrontare ogni sorta di eventuale cambiamento lavorativo (ristrutturazioni, promozioni, fusioni, delocalizzazioni, ecc .)
- Favorisce la consapevolezza circa il loro personale livello di resilienza e permette di costruire competenze per ridurre lo stress e la fatica.
- Aiuta le aziende a soddisfare i loro obblighi dinanzi alla Legge, in ambito di Normative inerenti la prevenzione del burnout (sindrome da stress lavoro correlato e cause e contenziosi

correlati), e incrementa il benessere percepito sul posto di lavoro da parte dei dipendenti.

Riferimenti:

- *European Health and Safety Framework Directive 89/391/EEC*
- *Health and Safety at Work Act 1974 UK*
- *Occupational Health and Safety in Nuova Zelanda*
- Accompagna e potenzia l'effetto del coaching correttivo in alcuni casi particolari: ad esempio, in soggetti estremamente efficienti sul piano lavorativo ma che patiscono il graduale accumulo di stress, che potrebbe minarne il rendimento e la performance.
- È un utile strumento di sviluppo, perfetto per supportare le attività di team building, e rappresenta una base di partenza per il coaching individuale.

☰

METODOLOGIA

La metodologia comprende la strutturazione di un Profilo di resilienza (somministrazione di una survey e analisi dei dati ottenuti), e un Workshop formativo, pratico ed esperienziale.

Le 7 skill che compongono *Resilience* – *Propositività, Indipendenza, Versatilità, Tenacia, Relazione, Speranza e Auto-Disciplina* – possono essere applicate in ogni ambito professionale per favorire l'efficacia personale, o sul piano personale, per aumentare la complessiva qualità della vita.

Il Workshop *Resilience* comprende:

- L'esplorare la resilienza e il modello di *Resilience*
- Il tracciare il proprio personale Profilo di Resilienza
- L'identificare le fonti di stress
- Capire come funziona lo stress
- Costruire la resilienza fisica
- Costruire la resilienza mentale
- Riconoscere l'importanza dell'empatia
- L'applicare alternativi strumenti e tecniche per consolidare resilienza

I benefici della Resilienza:

- La resilienza individuale aiuta a prevenire i danni del distress psicologico sul posto di lavoro (Derek Mowbray: orghealth.uk)
- La resilienza rende le persone “resistenti allo stress”
- La resilienza è ora divenuta una componente essenziale dei training su Salute e Sicurezza
- La ricerca ha evidenziato che I leader di successo mostrano un alto livello di resilienza

INFORMAZIONI UTILI SULLE AUTORICI

Sh Frances Tweedy
&

Cheryl Wright Awn Callahan



Frances Tweedy Frances si è specializzata in Capability Group Limited a seguito di una brillante carriera nell'ambito delle Risorse Umane, svolta presso un'importante azienda del settore informatico. Già Presidente del *Human Resource Institute of New Zealand*, ha svolto molteplici attività di training e consulenza in molteplici aziende stanziate in Australia e Nuova Zelanda, in merito alla pianificazione strategica, lo sviluppo personale, le strategie di gestione del cambiamento, il team building, il customer service, e lo sviluppo della leadership.



Cheryl Wright Cheryl ha iniziato a svolgere ruolo di consulente a seguito di una carriera nella gestione delle risorse umane. Ha lavorato nel settore privato, pubblico e presso molteplici aziende. È esperta nel campo del cambiamento organizzativo, nella HR strategica, nello sviluppo della leadership, nello sviluppo delle competenze emotive, nei training legati alla performance nel mondo del business.

BIBLIOGRAFIA

- Bagshaw, Mike *Using Emotional Intelligence at Work* 2000 Fenman Ltd. (resource book) UK
- Bagshaw, Mike *Developing an Emotionally Intelligent Team* 2003 Fenman Ltd. (resource book) UK
- Bolton, Robert *People Skills* 1986 Prentice-Hall Australia
- Brooks, Robert & Goldstein, Sam *The Power of Resilience* 2003 Contemporary Books (McGrawHill) USA
- Brown, David *Beating Stress at Work* 2004 Brookers Ltd. NZ
- Covey, Stephen R. *The Seven Habits of Highly Effective People* 1990 Simon & Schuster, New York
- Crum, Thomas F. *Journey to Center* 1997 Fireside USA
- Froggatt, Wayne *Choose to be Happy* 2004 Harper Collins Publishers NZ
- Froggatt, Wayne *Taking Control: Managing Stress to get the Most out of Life* 2006 Harper Collins Publishers NZ
- Goleman, Daniel *Emotional Intelligence* 1996 Bloomsbury Publishing UK
- Jaffe, Dennis T. & Scott, Cynthia D. *Managing Personal Change* 1989 Crisp Publications USA
- Kouzes, James M. & Posner, Barry Z. *Encouraging the Heart: A Leader's Guide to Rewarding and Recognising Others* 1999 Jossey-Bass San Francisco
- Palladino, Connie *Developing Self-Esteem* 1989 Crisp Publications USA
- Reivich, Karen & Shatté, Andrew *The Resilience Factor* 2002 Broadway Books (Random House) USA
- Seligman, Martin, E.P. *Learned Optimism* 1990, 1998 Pocket Books (Simon & Schuster Inc.) USA
- Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness* 2002 Random House Australia Pty Ltd, Australia
- Seligman, Martin E.P. *Flourish* 2011 Random House Pty Ltd, Australia
- Schutz, Will *The Human Element* 1994 Jossey-Bass San Francisco

COS'È Persona GLOBAL®

Persona GLOBAL® è un fornitore a livello mondiale di strumenti di valutazione e metodologie per le aziende, specializzata nella leadership rivolta al cambiamento, la comunicazione, l'allineamento organizzativo, vendita, servizio clienti e gestione. Le survey e le metodologie di Persona GLOBAL® sono attualmente disponibili in oltre 70 paesi; i suoi programmi sono stati tradotti in 38 lingue. Più di 1.350 professionisti certificati Persona GLOBAL® in tutto il mondo supportano i loro clienti in qualità partner strategici nel mondo del business.

La lista di aziende che hanno beneficiato dei corsi Persona GLOBAL® include:

- | | | |
|--------------|-------------------|--------------------|
| ▪ BMW | ▪ Materials | ▪ Japan Airlines |
| ▪ Mitsubishi | ▪ Dell Computer | ▪ Credit Suisse |
| ▪ Disney | ▪ IBM | ▪ American Express |
| ▪ Coca-Cola | ▪ Alcatel | ▪ SONY Music |
| ▪ Hitachi | ▪ Motorola | ▪ Entertainment |
| ▪ Applied | ▪ British Airways | |

©2005 Persona GLOBAL® is a trademark of Persona GLOBAL®, Inc. in the United States and other countries. All other products mentioned are trademark or registered of their respective owners.