

PRESENTAZIONE DEL PERCORSO FORMATIVO

In questi ultimi anni il tema del benessere è diventato centrale nelle azioni che le aziende rivolgono alle proprie persone. Al centro dell'attenzione c'è il lavoratore e la sua salute psico fisica tout court, non solo il benessere organizzativo. Si è progressivamente passati da un paradigma in cui sembrava essere sufficiente promuovere e garantire un buon clima di lavoro, a uno in cui diventa imprescindibile considerare la persona nella sua complessità, mettendo al centro un'idea di benessere a 360°.

Le aziende si sono attrezzate fornendo svariate proposte, muovendosi per la prima volta nell'ambito del benessere psicologico e del benessere alimentare, dedicandosi all'attività sportiva e alla qualità delle relazioni familiari delle persone.

La numerosità delle risposte dei singoli alle iniziative proposte fornisce la misura di un bisogno non trascurabile.

La pandemia ha poi determinato e fatto emergere un generale malessere con evidenti effetti psicologici sugli individui. Uno studio (Comet - Collaborative Network) su un campione di circa 20.000 italiani ha rilevato che in seguito al primo lockdown la quasi totalità delle persone correva il rischio di sviluppare una qualche forma di disagio mentale. Il 36% ha mostrato sintomi depressivi moderati, mentre il 12% gravi, moderati sintomi ansiosi per il 12% che si sono rivelati gravi per il 17%. Sintomi di stress sono stati rilevati nel 41% del campione. L'insonnia ha colpito circa il 40% della popolazione, sintomi ossessivi-compulsivi il 10% e ideazione suicidaria il 14%.

Indubbiamente questi anni difficili hanno sdoganato la legittimità del malessere e, contemporaneamente, la necessità di trovare nuovo senso alla propria esistenza, un senso che ponga al centro il desiderio di benessere come strumento di autorealizzazione nel qui ed ora.

E' altissimo il numero delle persone che in questi ultimi anni si sono rivolte e si rivolgono ad esperti di vari settori per essere aiutate a trovare risposte, indicazioni, chiavi di lettura, stimoli per migliorare la loro condizione di vita.

A fronte di queste profonde trasformazioni che hanno investito la dimensione lavorativa e quella personale del nostro vivere sociale, si rende necessario iniziare a tirare le somme e provare a tracciare possibili direzioni di sviluppo. Il progetto AMBASCIATORE DEL BENESSERE nasce con questo scopo, dall'esperienza pluridecennale del team Welfood; si propone di rimettere al centro non solo i bisogni dei singoli individui, ma anche delle comunità di appartenenza quali quelle aziendali, in un'ottica di empowerment sociale.

Uno degli insegnamenti più importanti della pandemia è stato quello di ricordarci che siamo tutti interrelati, che non ci si può salvare da soli, che dobbiamo tutti essere responsabili non solo per noi e per i nostri cari, ma per la collettività intera.

A CHI E' RIVOLTA LA NOSTRA PROPOSTA FORMATIVA?

AMBASCIATORE DEL BENESSERE è una proposta che intende formare nelle aziende uomini e donne interessati a divenire facilitatori di percorsi di benessere; il focus consiste nell'acquisizione di competenze non specialistiche ma intimamente connesse all'esperienza umana; ci riferiamo all'accoglienza, all'empatia, alla capacità di riconoscere segnali di disagio e di promuovere comunicazioni che favoriscano l'apertura al dialogo anziché il ritiro e il ripiegamento su di sé.

E' fondamentale per noi scongiurare l'idea che il benessere sia raggiungibile solo "on demand", attraverso le parole e la guida di un esperto dedicato, perché crediamo fortemente che relazioni sane di intenzionale ascolto e rispetto fra colleghi siano potenti strumenti generatori di benessere nei gruppi di lavoro. Il progetto AMBASCIATORE DEL BENESSERE si rivolge a quanti, per attitudine

personale o per invito aziendale, desiderano dedicare il loro tempo a un percorso formativo teorico ed esperienziale, con l'obiettivo di accrescere le loro sensibilità e competenze relazionali per divenire, all'interno delle aziende, promotori di modi di essere generanti benessere.

Il percorso prevede dieci giornate formative distribuite lungo un anno solare, affinché i contenuti e le dimensioni esperienziali vissute possano generare reali trasformazioni in ciascun partecipante. Prendersi il giusto tempo, creare il giusto spazio per vivere questa esperienza formativa diventerà la vera chiave di volta per accedere al proprio benessere e per divenire facilitatori del benessere altrui.

IL TEAM DI FORMATORI E LA SUPERVISIONE SCIENTIFICA

“Ambasciatore del Benessere” è pensato, progettato e realizzato dal team di Psicoterapeuti, Formatori esperienziali e Consulenti HR che quotidianamente lavorano in Welfood e IACP. La direzione scientifica è affidata a Elena Faini, Presidente Comitato Scientifico Welfood e Direttrice IACP Milano. Tutti i docenti impegnati nel percorso formativo hanno sviluppato un'esperienza pluridecennale nel proprio campo disciplinare e caratterizzano la propria attività formativa con l'attuazione di metodi didattici esperienziali.

Il team dei Docenti svolge costantemente riunioni di supervisione per monitorare la qualità del percorso formativo. E' prevista un'attività di tutoring per supportare e facilitare l'apprendimento del gruppo di partecipanti.

Ogni partecipante potrà usufruire di due colloqui di coaching individuali con uno dei Formatori del Team. I 2 colloqui individuali consentiranno di personalizzare l'apprendimento e di elaborare un personale piano d'azione.

IL PROGRAMMA DEL PERCORSO FORMATIVO

Il percorso si articola in 10 giornate formative in presenza a Milano dal 17 marzo 2023 al 19 gennaio 2024. Ogni giornata si svolge dalle ore 9,30 alle ore 17,30. Il gruppo di partecipanti è costituito al massimo da 15 persone, selezionate tra professionisti che, nella propria organizzazione di appartenenza, vogliono farsi carico, per ruolo o per predisposizione, del benessere dei Colleghi.

Ogni giornata di formazione prevede l'intreccio tra formazione teorica e laboratori esperienziali. A fine corso verrà rilasciato un attestato di frequentazione.

Il percorso di formazione “Ambasciatore del Benessere” è un'iniziativa di **Welfood** e **IACP Milano**.

We make wellbeing happen

