

# PROPOSTE FORMATIVE





# PROPOSTA FORMATIVA N. 1

---

## SAFETY BRICKS: COSTRUISCI LA TUA SICUREZZA



### OBIETTIVI DEL CORSO

Prevenire un evento negativo significa attuare concretamente tutte le risorse atte a scongiurarlo partendo in primis dalla Persona. L'obiettivo del corso è quello di identificare, ridurre e gestire i rischi legati agli «Human Factors».

### PROGRAMMA

- **Fattore umano:** cos'è e come si applica alla Sicurezza attraverso l'analisi delle cause tipiche degli incidenti
- **Finestra di Johari:** perché è utile segnalare i rischi e i mancati infortuni (la Just Culture)
- Capire sé e gli altri
- Dare e ricevere feedback positivo e promuovere comportamenti sicuri
- **I comportamenti umani tra consapevolezza e automatismi:**
  - I fattori umani che incidono nella percezione del rischio
  - La sicurezza situazionale tra routine e distrazione
  - La memoria e i suoi errori
  - L'intelligenza emotiva e la gestione dell'errore



### DURATA E MODALITÀ

4 ore in presenza, il corso sarà in presenza e si svolgerà attraverso l'uso dei LEGO® e di altri strumenti interattivi.



### DOCENTE

Senior HR Consultant, ACSTH Serious Lego Coach & Safety Trainer.

# PROPOSTA FORMATIVA N. 2

---

## SIA: SISTEMA INTEGRATO AUTODIFESA



### CONTENUTI

Sistema avanzato di tecniche di autodifesa mutuato dallo studio e dal controllo dello stato mentale della potenziale vittima. Considerando che un'aggressione possa avvenire ad ognuno di noi nella realtà quotidiana, prima di intraprendere un combattimento con contatto, il discente verrà stimolato a porre in atto ogni atteggiamento mentale e fisico finalizzato all'elusione dello scontro ed alla dinamica stessa del conflitto.

La presa di contatto con gli aspetti condizionanti un'aggressione, permette alla cosiddetta vittima di diventare soggetto attivo nella dinamica di conflitto. A differenza dei classici metodi di autodifesa, viene preparato il discente, mediante una realistica esperienza sensoriale dell'aggressione.

### METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso in presenza privilegia sia l'aspetto tattico-operativo che quello psicologico, con l'intervento di due professionisti.

Comprende video, slides, test ed esercitazioni pratiche in modalità Role Playing. Sarà messo a disposizione materiale scaricabile.

# PROPOSTA FORMATIVA N. 2

---

## OBIETTIVI DEL CORSO

- Apprendimento di tecniche di disincentivazione al conflitto e gestione dell'evoluzione prima di un combattimento ad alto impatto
- Consapevolezza della percezione del sé, del pericolo e dei segnali di pericolo intercettabili dai comportamenti dell'aggressore
- Acquisizione di tecniche di comunicazione efficace, de-escalation, attraverso la teoria dei tre cervelli
- Padronanza delle tecniche di difesa personale

## SVILUPPO DEL CORSO

- Consapevolezza di "SE" e stima delle circostanze, nel contesto ambientale
- Percezione del pericolo
- Riconoscimento e caratteristiche dell'aggressore
- Tecniche di comunicazione e "de-escalation"
- La teoria dei tre cervelli - reazione all'aggressione
- Manipolazione e perché si cade nel ruolo di vittime
- Segnali d'allarme e profili degli autori di abusi
- Leggi a tutela delle forme di violenza
- Cenni di anatomia e biomeccanica
- Moltiplicatori di forza
- Principi di difesa personale

### Parte Pratica:

- Pericolo cadute/colpo al muro
- Catena cinetica di protezione
- Presa ai polsi e leve
- Presa al collo

**A conclusione del percorso formativo i discenti intraprenderanno un debriefing finalizzato all'analisi delle proprie reazioni ed alle proprie percezioni sensoriali nell'evoluzione dell'escalation conflittuale.**



## DOCENTE

Ci avvarremo di 3 docenti:

- uno psicologo, RSPP, esperto in comunicazione, faculty BLS HCP American Heart Association
- un istruttore SIA con formazione militare in Reparto a specifico impiego al contrasto del terrorismo internazionale con aggiornamento in tecnologie "Urban Security Strategy"
- un neurofisiopatologo, Vice Commissario Polizia Locale - Nucleo Operativo della Polizia Giudiziaria

# PROPOSTA FORMATIVA N. 3

## PSICOLOGIA DELLE EMERGENZE



### CONTENUTI

L'emergenza è una situazione non ordinaria di crisi o pericolo, e richiede una risposta attenta e tempestiva.

Il panico è una reazione molto comune ed i suoi effetti possono essere estremamente dannosi per il lavoratore e per l'intera azienda.

Per non incorrere in gravi rischi, è quindi necessario essere pronti ad affrontare un'emergenza durante l'attività lavorativa, sapendo esattamente cosa si deve fare.

Tali misure devono essere adeguate alla natura dell'attività, alle dimensioni dell'azienda o dell'unità produttiva, e al numero delle persone presenti.

### METODOLOGIA DIDATTICA

Il corso in presenza (o videoconferenza) comprende video, slides, test ed esercitazioni pratiche in modalità Role Playing.

Sarà messo a disposizione materiale scaricabile da utilizzare per la gestione delle situazioni di emergenza e delle reazioni di panico.

### OBIETTIVI DEL CORSO

- Competenze extra-psicologiche
- Sistema del soccorso sanitario, organizzazione delle emergenze e del sistema di protezione civile
- Conoscenze relative alla neuropsicologia dello stress
- Tecniche specifiche applicative della psicologia dell'emergenza e degli eventi acuti

# PROPOSTA FORMATIVA N. 3

---

## SVILUPPO DEL CORSO

- Strategie gestione crisi
- Risk and Error Management
- Comunicazione in stati di emergenza
- Dinamiche organizzative in emergenza
- Tecniche di stabilizzazione, distanziamento e decompressione
- Tecniche di rielaborazione e Counseling modello Colonia
- Psychological Recovery Skills Training
- Bad News e gestione del lutto



### DURATA

8 ore (modulabile in base alle necessità).



### DOCENTE

Psicologo, RSPP, Esperto in comunicazione, Faculty BLS HCP American Heart Association.



# PROPOSTA FORMATIVA N. 4

---

## CORSO DI MINDFULNESS MBSR RIDUZIONE DELLO STRESS



### OBIETTIVI DEL CORSO

Il corso si prefigge di introdurre il partecipante alla Mindfulness attraverso spiegazioni teoriche ed esercizi pratici, con lo scopo di apprendere dei metodi semplici ed efficaci da applicare nel quotidiano, in grado di diminuire il livello di stress al quale siamo sottoposti tutti i giorni e aumentare la calma mentale. Inoltre le tecniche insegnate comportano molteplici vantaggi atti a migliorare la qualità della vita, quali l'incremento della capacità di concentrazione in qualsiasi attività, l'aumento dell'autostima, la diminuzione del dolore e altri ancora.

### PROGRAMMA

- Introduzione alla Mindfulness (nozioni base e benefici)
- Meditazione percettiva sull'ascolto dei cinque sensi
- Pratica informale della Mindfulness
- Cos'è la meditazione (posizioni e come prepararsi)
- Meditazione sulla consapevolezza del respiro
- Meditazione della scansione corporea
- Meditazione della gentilezza amorevole
- Meditazione del dare e prendere



### DURATA

Si possono proporre incontri da 2/4 ore ciascuno, oppure in formula week-end da 16 ore.



### DOCENTE

Il corso verrà tenuto da un counselor olistico, insegnante di meditazione mindfulness e meditazione buddhista, con master reiki e cristalloterapeuta.



# PROPOSTA FORMATIVA N. 5

---

## LA COMUNICAZIONE CONSAPEVOLE ED INCLUSIVA



### OBIETTIVO DEL PERCORSO FORMATIVO

È stato constatato che conoscendo almeno le basi della comunicazione non verbale, non solo si impara a prestare maggiore attenzione alle informazioni che verbalmente la controparte non esprime, ma ci si sente più a proprio agio con gli altri, si diventa più tolleranti, aperti, flessibili, capaci di assumere il punto di vista altrui e comprenderne il motivo delle azioni.



#### **DURATA**

Il percorso è suddiviso in 4 moduli da 1 un'ora e mezza ciascuno.  
Può essere svolto in presenza oppure in webinar.



#### **DOCENTE**

Il corso sarà tenuto da un Disability Manager, con diploma di counselor ed esperto in comunicazione.

# PROPOSTA FORMATIVA N. 5

---

## CONTENUTI

### 1. MODULO

- Disability Management: proattività e cambio di prospettiva
- Chi è il Disability Manager e quali sono le caratteristiche che deve avere
- Processo di inclusione e comunicazione positiva e l'attenzione alla comunicazione non verbale
- Come si genera la comunicazione non verbale e l'importanza della prima impressione
- Congruenza e incongruenza. Il non verbale che non ti aspetti

### 2. MODULO

- La prossemica e la nostra territorialità nella comunicazione non verbale
- La ricerca di un equilibrio interno: il self talk e il linguaggio interno, la profezia autorealizzante
- L'importanza della postura nel linguaggio non verbale e l'autostima

### 3. MODULO

- La comunicazione emotiva
- La gestione delle emozioni. I nostri valori, i nostri limiti. Come leggere in anticipo questo nostro linguaggio trascurato
- La tecnologia e le emozioni

### 4. MODULO

- Carl Rogers e l'accettazione incondizionata nella comunicazione non verbale
- Le 5 regole dell'assertività per una comunicazione più efficiente
- Le tipologie di ascolto
- Il silenzio nel non verbale
- I modi di mentire e le maschere

# PROPOSTA FORMATIVA N. 6

---

## IL TEAMWORK: GRUPPO DI LAVORO O LAVORO DI GRUPPO?



### OBIETTIVI E FINALITÀ

Relazioni pubbliche e comunicazione organizzativa esistono da sempre e rivestono un'importanza strategica, poiché le organizzazioni si trovano a dover fronteggiare una situazione di continua interazione con un contesto ormai globalizzato.

Questa situazione ha portato ad un cambiamento di valori aziendali, o meglio, ad una presa di coscienza del fatto che, oltre ai cosiddetti fattori hard inerenti la produzione (prodotti, prezzi), rivestono un'importanza strategica anche i fattori soft legati al rapporto dell'impresa con i suoi dipendenti (qualificazione del personale, livello di comunicazione, credibilità ed immagine).

La comunicazione interna è di fondamentale importanza poiché ha lo scopo di far identificare il dipendente con l'organizzazione.

La comunicazione va ad influire su variabili quali il clima organizzativo sul quale svolge un ruolo centrale l'elemento "gruppo".

# PROPOSTA FORMATIVA N. 6

---

## DESCRIZIONE AREA STRATEGICA

La capacità di lavorare con gli altri in modo costruttivo permette lo scambio di informazioni finalizzato al raggiungimento dei risultati di tutti.

Per il dipendente si prospettano conseguenze positive quali:

- Migliorare le proprie abilità
- Aumentare l'efficienza lavorativa
- Far crescere il proprio valore come dipendente
- Semplificare in molti casi il proprio lavoro

Per l'azienda porta di conseguenza ad un aumento di produttività in un clima organizzativo di collaborazione e confronto.

Uno dei modi migliori per ridurre il turnover e trattenere i buoni talenti è quello di offrire formazione ai propri dipendenti, sfruttando quelle abilità immediatamente dopo averli addestrati.

## ARTICOLAZIONE DEL PERCORSO

In ogni modulo ci sarà spazio per esercitazioni pratiche, discussioni di gruppo o role playing, di seguito i principali moduli:

- Differenze tra gruppo, gruppo di lavoro e lavoro di gruppo
- L'importanza della comunicazione interna ed esterna all'organizzazione
- Tecniche per stabilire confronti costruttivi: la comunicazione efficace in team
- Gruppi performanti: dalla reattività alla proattività
- Come valutare l'andamento del lavoro di team: risultati e relazioni

## METODOLOGIE E STRUMENTI

In base alla tipologia di percorso scelto, la sede e le metodologie didattiche saranno contestualizzate. Perché fare attività di teambuilding outdoor?

Al di fuori dell'ambiente strutturato del posto di lavoro, le persone sono libere dagli schemi.

Le attività permetteranno di avvicinare le persone, risolvere le conflittualità, affrontare il cambiamento e sviluppare la responsabilità individuale a beneficio del team.

Si tratta di creare momenti di condivisione in un contesto privo da condizionamenti, in cui i colleghi, possono conoscersi meglio, vedersi sotto una luce diversa, comprendere reciprocamente punti di forza, punti di debolezza, interessi.

# PROPOSTA FORMATIVA N. 6

---

## 1° OPZIONE: TEAM BUILDING IN CANTINA



Le persone potranno partecipare all'attività propria nel vigneto, in base alla stagionalità:

- In inverno, partecipare alla potatura
- In primavera, partecipare alla spollonatura
- In estate, alla defogliatura
- Da fine agosto e metà settembre, partecipare alla vendemmia e pigiatura dell'uva.

In seguito all'attività ci sarà una visita alla cantina e la spiegazione del suo funzionamento.

Si terminerà la giornata con una degustazione dei vini e, su richiesta, il pranzo o la cena.

Si potrà aderire al progetto "adotta il filare" nel quale le persone riceveranno le bottiglie del filare sul quale hanno lavorato.

# PROPOSTA FORMATIVA N. 6

---

## 2° OPZIONE: TEAM BUILDING IN ESCAPE ROOM MANTOVA



Perché il teambuilding in escape room è efficace?

Dentro all'escape room si creano dinamiche molto simili a quelle di un ambiente di lavoro e che sarebbero difficili da riprodurre in altro modo.

I giocatori hanno un tempo limitato per raggiungere un obiettivo comune tutti insieme.

- **Comunicazione:** Collaborare tra giocatori sarà essenziale per evadere
- **Gestione del tempo:** In soli 60 minuti riuscirete a completare l'escape room?
- **Gestione dello stress:** Riuscirete a ragionare a mente lucida anche sotto pressione?
- **Leadership:** Riuscirai a guidare i tuoi compagni verso il 100%?
- **Obiettivo comune:** Sacrificare parte del proprio tempo per avere successo tutti
- **Fiducia:** Dovrete affidarvi ai vostri compagni per evadere

**Servizio di analisi incluso:** L'esperienza dell'escape room in sé può essere utile, ma non sarebbe sufficiente a garantire un teambuilding efficace e che porti risultati.



# PROPOSTA FORMATIVA N. 6

---

Per questo Escape Room Mantova fornisce inclusa nell'esperienza anche la consulenza di un esperto:

➡ **Prima**

Il nostro esperto incontrerà i partecipanti per conoscerli e definire insieme a loro gli obiettivi del team building.

➡ **Durante**

I giocatori saranno seguiti e registrati in modo tale che si possa poi effettuare un'analisi dell'esperienza.

➡ **Dopo**

Il nostro esperto analizzerà le registrazioni e condividerà i risultati con il team per analizzare insieme le dinamiche e i comportamenti di ognuno.

Al termine dell'esperienza, ogni partecipante avrà una chiara comprensione dei propri punti di forza e degli aspetti che potrebbe migliorare.



Evosolution Srl – Agenzia per il Lavoro  
Aut. Min. 21/07/2022 Prot. N. 0000095  
Reg. Imprese di Mantova – REA n. MN-232123  
P.IVA e C.F. 02193230204  
Società Unipersonale

[WWW.EVOLUTION.IT](http://WWW.EVOLUTION.IT)