



 **PERLAB**[®]
Laboratorio di Psicologia, Emozioni & Ricerca
GIÀ SPIN-OFF UNIVERSITARIO

in collaborazione con
Yale Center for Emotional Intelligence

FORMAZIONE  **PERWORK**[®]

**Intelligenza Emotiva al lavoro
per migliorare performance e benessere**



www.perwork.it

PERCHÈ



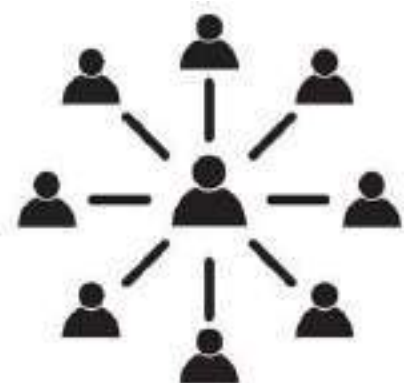
PERWORK®

INTELLIGENZA EMOTIVA AL LAVORO

Le Organizzazioni che applicano l'Intelligenza Emotiva presentano:



**Maggiori abilità
di Leadership**



**Clima emotivo
più positivo e
produttivo**



**Minori conflitti e
relazioni più
positive nel Team**



**Riduzione di
Stress/Burnout**



**Migliore salute
psico-fisica**



**Migliori performance
lavorative**



- Unici referenti in Italia del **Yale Center for Emotional Intelligence**
- Team **multidisciplinare** e **internazionale** di ricercatori e consulenti
- Specializzati in Stress Lavoro-Correlato e Intelligenza Emotiva applicata ai processi **HSE** e **HR**
- **PERWORK** nasce dall'unione tra ricerca universitaria e stretta collaborazione con grandi Aziende

Abbiamo lavorato con



FORMAZIONE PERWORK®

- **BASATA SULLE EVIDENZE SCIENTIFICHE**
- **ESPERIENZIALE**
- **INDOOR/OUTDOOR/ONLINE**
- **FINANZIABILE**
- **VALIDA** come:
 1. *aggiornamento formazione sulla sicurezza nei luoghi di lavoro*
 2. *azione di miglioramento per prevenire e gestire i rischi da stress lavoro-correlato da inserire nel DVR*



FORMAZIONE PERWORK[®]: ALCUNE IDEE





PERWORK®

Gestione dello Stress

SONNO



 PERWORK

ALIMENTAZIONE



 PERWORK

ESERCIZIO FISICO



 PERWORK

SUPPORTO SOCIALE



 PERWORK

DIALOGO INTERIORE



 PERWORK

REINTERPRETAZIONE DELLA SITUAZIONE



 PERWORK

VISUALIZZAZIONE



 PERWORK

ATTIVITÀ COSTRUTTIVE



 PERWORK

MODIFICA DELLA SITUAZIONE



 PERWORK

RESPIRAZIONE MINDFULNESS



 PERWORK

GESTIRE LO STRESS CON INTELLIGENZA EMOTIVA

Ti è mai capitato di non riuscire a concentrarti perchè ti sentivi stressato? E di sentirti sotto pressione per le molte attività da svolgere? La ricerca ha dimostrato che sviluppare l'Intelligenza Emotiva riduce le conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (perdita di concentrazione, difficoltà nel dormire, stanchezza o affaticamento, mal di testa, abitudini non salutari e dipendenze, etc.).

Allena le strategie di gestione dello stress più efficaci per promuovere il tuo benessere al lavoro e nella tua vita privata



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

3 STRATEGIE EFFICACI PER GESTIRE LO STRESS

La ricerca scientifica ha dimostrato che sviluppare l'Intelligenza Emotiva riduce le conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato. Durante questo tipo di formazione verranno approfondite e messe in pratica 3 strategie efficaci a scelta della Committenza per la gestione dello stress.

Allena le 3 strategie per te più efficaci al fine di gestire lo stress e promuovere benessere ed efficacia in te stesso e in Azienda



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

INTELLIGENZA EMOTIVA PER MIGLIORARE LE ABITUDINI ALIMENTARI

La gestione dello stress e l'educazione alimentare vanno di pari passo. La ricerca scientifica dimostra come una dieta sana ed equilibrata favorisca la gestione efficace dello Stress Lavoro-Correlato.

Impara a riconoscere e gestire le emozioni per orientarti in modo sano ed equilibrato verso il cibo



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

INTELLIGENZA EMOTIVA PER MIGLIORARE LA ROUTINE DEL SONNO

Lo Stress può compromettere la qualità del sonno con gravi conseguenze sulla qualità della vita. La ricerca scientifica dimostra come dormire bene favorisca la gestione efficace dello Stress Lavoro-Correlato.

Acquisisci strumenti e strategie efficaci per migliorare la quantità e la qualità del sonno



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

ESERCIZIO FISICO PER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

È scientificamente dimostrato che un'adeguata e costante attività fisica agisce significativamente sul nostro stato emotivo e fisico.

Impara a riconoscere e gestire le emozioni per orientarti in modo sano ed equilibrato verso l'esercizio fisico



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

SUPPORTO SOCIALE PER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

Il supporto sociale rappresenta un fattore protettivo importante verso le esperienze stressanti poiché migliora l'autostima, la fiducia e facilita l'adozione di stili di comportamento più sani.

Acquisisci strumenti e strategie efficaci utili per offrire e ricevere supporto sociale



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

DIALOGO INTERIORE COSTRUTTIVO PER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

Il dialogo interiore è il modo in cui si strutturano i nostri modelli di pensiero e la forma di parlare a noi stessi. Attraverso il dialogo interiore costruttivo è possibile migliorare il proprio umore e gestire efficacemente lo stress.

Allena il dialogo interiore costruttivo imparando a riconoscere e gestire le emozioni



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

MODIFICA STRATEGICA DELLA SITUAZIONE PER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

Negli ambienti in cui trascorriamo la nostra quotidianità ci sono tante variabili che interagiscono tra loro e che influiscono sul nostro benessere: la modifica strategica della situazione ci consente di cambiare alcuni elementi dell'ambiente che ci circonda per ottenere risultati diversi.

Impara a riconoscere e gestire le emozioni per orientarti nella modifica strategica della situazione



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

REINTERPRETAZIONE DELLA SITUAZIONE PER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

Grazie alla reinterpretazione della situazione sarà possibile modificare la nostra visione della realtà, alla luce di una prospettiva più ampia che coglie anche gli aspetti positivi di un dato evento.

Impara a riconoscere e gestire le emozioni per allenarti a reinterpretare le situazioni difficili guardandole da una prospettiva alternativa



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

TECNICHE DI VISUALIZZAZIONE PER UNA GESTIONE EFFICACE DELLO STRESS

Le tecniche di visualizzazione sono strategie di pensiero che ci permettono di ricreare nella propria mente immagini vivide e realistiche e di generare in noi stessi le emozioni a esse associate.

Impara a riconoscere e gestire le emozioni attraverso tecniche di visualizzazioni efficaci



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

ATTIVITÀ COSTRUTTIVE PER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

È scientificamente dimostrato che svolgere attività costruttive (leggere, ascoltare musica, dipingere etc.) agisca significativamente sul nostro stato emotivo.

Impara a gestire efficacemente lo stress attraverso le attività costruttive



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

RESPIRAZIONE MINDFULNESS PER GESTIRE EFFICACEMENTE LO STRESS

Sono sufficienti pochi minuti al giorno di respirazione mindfulness per concentrarci, calmarci e centrarci. Questa tecnica efficace per la gestione dello stress, infatti, ci consente di prendere consapevolezza del proprio io interiore allontanando per qualche momento il pensiero rivolto agli avvenimenti esterni.

Dedicati del tempo per prendere consapevolezza del tuo respiro e del tuo corpo in modo da gestire efficacemente le situazioni di stress



Vantaggi per la tua Azienda:

- Riduzione delle conseguenze negative da Stress Lavoro-Correlato (es. rischio infortunio, assenteismo, conflitti etc.)
- Aumento dell'efficacia e della produttività
- Clima organizzativo più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.



PERWORK®

Leadership emotivamente intelligente

LEADERSHIP EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE

Un Leader emotivamente intelligente sa ascoltare, comprendere e gestire le emozioni per ispirare e motivare se stesso e il suo Team. La ricerca ha dimostrato che leader emotivamente intelligenti favoriscono la creazione di ambienti di lavoro più sani e produttivi.

Gli strumenti PERWORK permettono di misurare, allenare e sviluppare le abilità dell'Intelligenza Emotiva, offrendo una leva gestionale strategica e innovativa, soprattutto in momenti critici e di cambiamento organizzativo



Vantaggi per la tua Azienda:

- Empowerment personale e professionale
- Incremento della proattività
- Aumento della motivazione e del coinvolgimento del team
- Problem solving, negoziazione e decision making più efficaci



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.



PERWORK®

Comunicazione efficace

COMUNICAZIONE EFFICACE E INTELLIGENZA EMOTIVA

Ti è mai capitato che una tua comunicazione (in persona, al telefono o via e-mail) venisse fraintesa? Non sempre nel comunicare siamo chiari come crediamo. La comunicazione efficace, sia interna che esterna, è una delle variabili che predice maggiormente il successo di un'Organizzazione. Qualsiasi sia il tuo ruolo "non si può non comunicare"...

Impara tecniche efficaci per allenare un ascolto di qualità e comunicare con colleghi e clienti in maniera chiara e strategica



Vantaggi per la tua Azienda:

- Comunicazione efficace
- Ascolto attivo nel Team
- Feedback emotivamente intelligente
- Clima più positivo



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.



PERWORK[®]

Gestione dei conflitti

PREVENIRE E GESTIRE I CONFLITTI CON L'INTELLIGENZA EMOTIVA

Se ben valorizzato il conflitto può favorire innovazione e coesione del Team. Quando però non viene compreso e gestito in maniera efficace può avere conseguenti devastanti per l'Organizzazione.

Grazie agli strumenti PERWORK, ai role playing, alla discussione dei casi di studio, imparerai a gestire e prevenire i conflitti in maniera più strategica e costruttiva, migliorando la coesione e la fiducia nella tua Azienda



Vantaggi per la tua Azienda:

- Relazioni di miglior qualità nei Team
- Problem solving, negoziazione e decision making più efficaci



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.



PERWORK[®]

Rischio aggressione, discriminazioni, molestie

INTELLIGENZA EMOTIVA APPLICATA PER PREVENIRE E GESTIRE IL RISCHIO AGGRESSIONE

La formazione sull'Intelligenza Emotiva applicata per la prevenzione e la gestione del rischio aggressione ha come obiettivo quello di fornire competenze di base circa le relative misure tecniche, organizzative e procedurali di prevenzione e protezione.

Il workshop PERWORK propone un approccio approfondito per la formazione e la sensibilizzazione di tutti i lavoratori



Vantaggi per la tua Azienda:

- Maggiore sicurezza al lavoro
- Atteggiamento più propositivo nei confronti della sicurezza da parte di tutti i dipendenti



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

PREVENZIONE E GESTIONE DEL RISCHIO DISCRIMINAZIONE, MOLESTIE E VIOLENZE NEI LUOGHI DI LAVORO

Questo tipo di formazione ha come obiettivo quello di promuovere il benessere personale e lavorativo attraverso l'applicazione del modello dell'Intelligenza Emotiva e di acquisire competenze di base sulla prevenzione e gestione del rischio discriminazione, molestie e violenze nei luoghi di lavoro.

Il workshop PERWORK propone un approccio approfondito e per la formazione e la sensibilizzazione di tutti i lavoratori



Vantaggi per la tua Azienda:

- Maggiore sicurezza al lavoro
- Atteggiamento più propositivo nei confronti della sicurezza da parte di tutti i dipendenti



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

FEEDBACK EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE PER PROMUOVERE FIDUCIA E PERFORMANCE

Attraverso questo tipo di formazione verrà favorita la cultura del feedback come strumento di crescita professionale attraverso l'applicazione del modello dell'Intelligenza Emotiva.

Grazie agli strumenti PERWORK, ai role playing, alla discussione dei casi di studio, imparerai a dare e ricevere un feedback "emotivamente intelligente" incrementando coinvolgimento, motivazione e fiducia nel Team



Vantaggi per la tua Azienda:

- Promozione della cultura del feedback come strumento di crescita professionale
- Ascolto attivo nel team
- Feedback emotivamente intelligente



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.



PERWORK[®]

Sicurezza al lavoro

PERWORK SICUREZZA: GIOCANDO S'IMPARA

L'art. 37 comma 1 lettera a) del D.Lgs 81/08 prevede che il datore di lavoro assicuri a ciascun lavoratore una formazione sufficiente e adeguata in materia di salute e sicurezza (Accordo Stato regioni del 21 Dicembre 2011). Durante i corsi di formazione sulla sicurezza, spesso si citano norme, articoli e sentenze che aumentano l'informazione, ma non sempre promuovono il "saper essere" e il "saper fare".

Il workshop PERWORK propone un approccio approfondito e divertente per la formazione obbligatoria dei lavoratori e degli attori della prevenzione nei luoghi di lavoro



Vantaggi per la tua Azienda:

- Maggiore sicurezza al lavoro
- Atteggiamento più propositivo nei confronti della sicurezza da parte di tutti i dipendenti



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Indoor/Outdoor/Online

Durata, partecipanti e modalità possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

GUIDA SICURA E TEAM WORK CON INTELLIGENZA EMOTIVA

Il workshop sulla guida sicura ha come obiettivo quello di formare il conducente, attraverso conoscenze teoriche e attività pratiche, sulla gestione di potenziali situazioni critiche che possono verificarsi durante in un momento di emergenza e aiutarlo ad acquisire consapevolezza rispetto al suo stato psicofisico prima, durante e dopo la guida.

Il workshop PERWORK propone un approccio approfondito e divertente per la formazione esperienziale di tutti i lavoratori



Vantaggi per la tua Azienda:

- Maggiore sicurezza al lavoro e alla guida
- Atteggiamento più propositivo nei confronti della sicurezza da parte di tutti i dipendenti
- Potenziamento del Team



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Outdoor

Durata, partecipanti e sede possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

I TEAM BUILDING  **PERWORK[®] PIÙ RICHIESTI...**



TEAM BUILDING E INTELLIGENZA EMOTIVA



TEAM COOKING



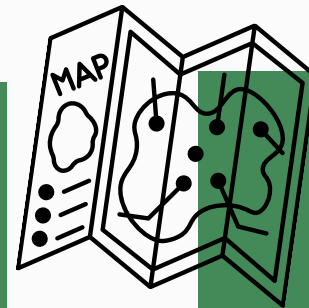
COMPOSIZIONE DELL'INNO AZIENDALE



IL TEAM A TEATRO



ESCURSIONE E ORIENTEERING PER RAFFORZARE IL TEAM



CACCIA AL TESORO "EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE"



DOPPIAGGIO, CREATIVITÀ E TEAM



TEAM COOKING: GLI INGREDIENTI DEL TEAM BUILDING

Attraverso la metafora del cucinare insieme, il Team avrà la possibilità di raggiungere obiettivi sfidanti che richiederanno il coinvolgimento di tutti i partecipanti



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni, attrezzature e ingredienti da cucina



Modalità: Outdoor/Indoor



Modalità e partecipanti possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

COMPOSIZIONE DELL'INNO AZIENDALE

A partire da "La Carta dei Valori" aziendali, i partecipanti comporranno il testo e la melodia dell'inno aziendale con il supporto del Compositore Andrea Portera



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni, file audio inno aziendale



Modalità: Outdoor/Indoor

Modalità e partecipanti possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.



IL TEAM A TEATRO

I partecipanti avranno l'opportunità di esprimere la propria creatività attraverso i costumi teatrali e di mettere in scena molteplici dinamiche aziendali



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni, costumi e parrucche



Modalità: Outdoor/Indoor



Modalità e partecipanti possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

ESCURSIONE E ORIENTEERING PER RAFFORZARE IL TEAM

Immersi nella natura, i partecipanti faranno un'escursione e lavoreranno in Team per superare una prova di orienteering e "buttare giù la maschera" nella grotta



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Modalità: Outdoor



Sede e **partecipanti** possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.

ATTIVITÀ OUTDOOR PER RAFFORZARE IL TEAM

Supportati da una guida alpina esperta, i partecipanti potranno realizzare un percorso di trekking immersi nella natura. Uno psicologo PERLAB li aiuterà invece a “buttare giù la maschera” e a lavorare sulle dinamiche del proprio Team grazie alla suggestiva location offerta dalla Grotta all'Onda



Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni



Sede: Valle di Camaiore



DOPPIAGGIO, CREATIVITÀ E TEAM

Attraverso la pratica del doppiaggio, i partecipanti avranno la possibilità di "mettersi nei panni dell'altro" sperimentando diverse dinamiche aziendali

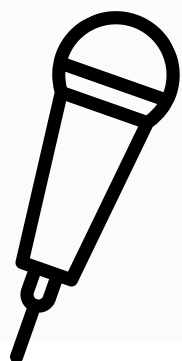


Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni, attrezzature doppiaggio, post-produzione file audio doppiaggio che verrà consegnato al Committente



Modalità: Outdoor/Indoor

Modalità e partecipanti possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.



TEAM BUILDING: CACCIA AL TESORO "EMOTIVAMENTE INTELLIGENTE"

Immersi nella natura, i partecipanti prenderanno parte alla caccia al tesoro. Lavorando in Team, sveleranno indizi enigmatici e supereranno tutte le prove fino a raggiungere il tesoro

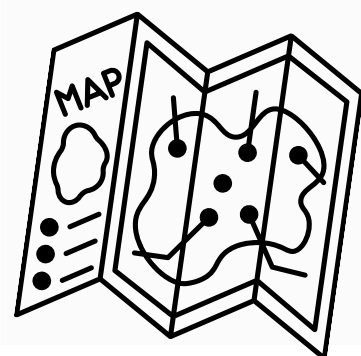


Materiali: Slide e strumenti per le esercitazioni e per la caccia al tesoro



Modalità: Outdoor

Sede e partecipanti possono essere personalizzati sulle specifiche esigenze della tua Azienda.





PERWORK®

INTELLIGENZA EMOTIVA AL LAVORO

“Ho imparato che le persone possono dimenticare ciò che hai detto, possono dimenticare ciò che hai fatto, ma non dimenticheranno mai come le hai fatte sentire”

Maya Angelou



PERWORK[®]
INTELLIGENZA EMOTIVA AL LAVORO

PERLAB srls

Società Unipersonale

Via Erbosa, 8 50126 Firenze

info@perwork.it

+39 339 791 4021

+39 329 091 6429

P.IVA: 06350200488

Società Unipersonale

www.perwork.it