



INFORMAZIONE

YOU COME FIRST

# BENESSERE PERSONALE AL LAVORO

GESTIRE LA PROPRIA ENERGIA PER IL  
BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE



BY InformaAzione

# INTRODUZIONE

BENESSERE PERSONALE AL LAVORO

I temi descritti di seguito hanno l'obiettivo di presentare sia il **metodo formativo** di InformaAzione e le **relative features**, sia una proposta di **contenuti formativi** che saranno calibrati in fase di analisi e definizione del progetto (da svolgersi fra responsabili del committente e Trainers InformaAzione) per dare una forma definita alla formazione proposta.

Per garantire la massima efficacia del training, InformaAzione propone **diverse modalità formative**: assessment, aule frontali e virtuali, percorsi blended, esercitazioni pratiche, team building ed edutainment.

Le nostre soluzioni possono essere calibrate per un diverso numero di partecipanti, in modo da **favorire l'interazione e massimizzare l'apprendimento**.



INFORMAZIONE

YOU COME FIRST



# PREMESSA

## BENESSERE PERSONALE AL LAVORO

Studi scientifici condotti da vari istituti riportano il fenomeno globale **dell'HUMAN ENERGY CRISIS** e cioè una reale e impattante **diminuzione di energia e vitalità** dell'essere umano con effetti importanti, sia nella vita personale sia nella vita professionale, come:

- burn out
- fatica cronica
- demotivazione profonda
- scarsa produttività, stress
- irascibilità e propensione al conflitto

Benessere Personale al lavoro rappresenta un processo di **rivitalizzazione** della **capacità produttiva** della persona attraverso la cura delle **energie personali**.



# PREMESSA

## BENESSERE PERSONALE AL LAVORO

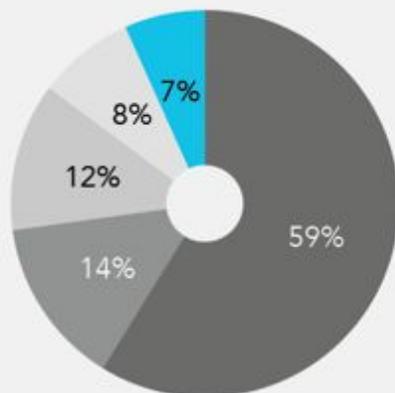
Le aziende sono fatte di persone, e le persone sono fatte di almeno **4 componenti principali**, come stanno dimostrando le ricerche neuro scientifiche:



# LE AZIENDE SI PRENDONO CURA DELLE PERSONE?

## BENESSERE PERSONALE AL LAVORO

Solo il 7% delle persone considera i propri bisogni fondamentali soddisfatti al lavoro



- No Core Needs Met
- One Core Need Met
- Two Core Needs Met
- Three Core Needs Met
- Four Core Needs Met

source: November 2013 – June 2014, What is Your Quality Of Life @ Work? HBR.org & The Energy Project (n=19,900+)

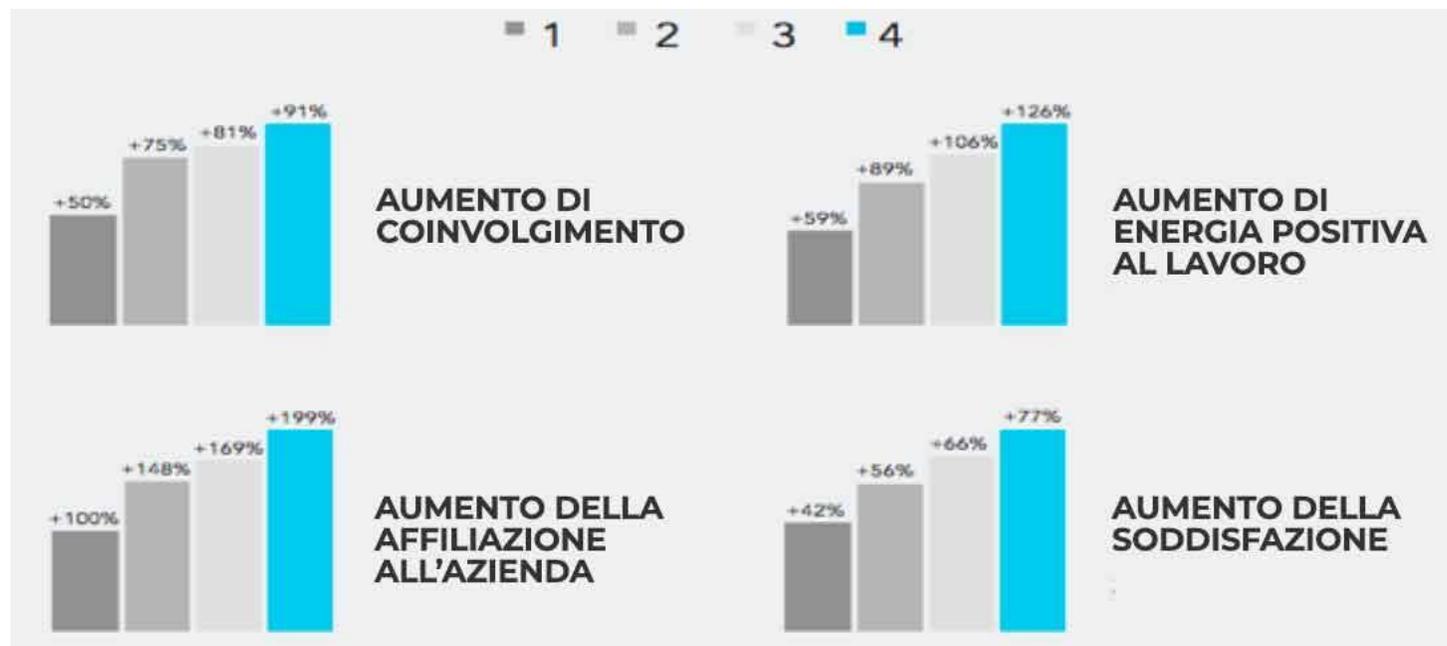
“Nonostante tutte le conquiste tecnologiche, l’innovazione e il mercato mondiale dei prodotti, la maggior parte delle persone non stanno crescendo all’interno delle organizzazioni per cui lavorano. Non sono né appagate né stimolate. Sono frustrate. Non hanno chiaro verso cosa sia guidata l’azienda o quali siano le maggiori priorità. Sono bloccate e distratte. Soprattutto sentono di non poter cambiare molto”.

*STEPHEN COVEY “L’ottava regola”*



# PIÙ I BISOGNI DELLE PERSONE SONO SODDISFATTI PIÙ ESSE SONO PRODUTTIVE!

Numero di bisogni fondamentali soddisfatti



*Personne felici fanno un business felice!*

# STRUTTURA DEL CORSO

## BENESSERE PERSONALE AL LAVORO

“Benessere Personale al lavoro” è la proposta di InformaAzione che, basandosi sulle ultime scoperte neuro scientifiche, permette alle aziende di prendersi veramente **cura delle persone affinché esse possano prendersi cura del business!**

E' un corso di **16 ore formative** sviluppato in **2 giornate d'aula**.  
Può essere aggiunta una terza giornata di follow up.

### ■ PROGRAMMA

- I XXI secolo e le 4 caratteristiche fondamentali
- Cosa è l'Energia vitale
- Il mio livello di energia Fisica, Emotiva e Mentale
- Come risparmiare energia: riconoscere e contenere gli sprechi energetici
- Come farla crescere: le leve dell'automotivazione, riconoscere le proprie e quelle degli interlocutori
- Come convogliarla: canalizzare l'energia, fare Focus e superare le Paure



# ARCHITETTURA DIDATTICA

## BENESSERE PERSONALE AL LAVORO

Prima delle aule viene proposto un lavoro preparatorio che è sinergico all'obiettivo della formazione. Questo warm-up formativo consente ai partecipanti di predisporre con un giusto approccio alla formazione proposta.

“Benessere Personale al lavoro” è un corso strutturato in **16 ore formative** sviluppato in **2 giornate d'aula** con esercizi di intersessione e materiali didattici per lo studio personale e di gruppo.

Il corso **può essere strutturato anche in versione blended**, con un minimo di 8 ore di aula frontale e 8 ore di apprendimento a distanza (webinar e/o e-learning).

A corso concluso ci sarà la **verifica e condivisione** dei risultati.



# OBIETTIVI DEL CORSO

BENESSERE PERSONALE AL LAVORO



Ciò che differenzia “Benessere Personale al lavoro” è la capacità di **bilanciare i quattro livelli dell’essere umano** (fisico, emotivo, mentale, spirituale) per incrementare le risorse energetiche, bilanciare pensieri emozioni e azioni, divenire più produttivi, coinvolti e appagati.

## Obiettivi:

- Capacità di fare focus e individuare le priorità
- Maggiore consapevolezza di sé e gestione dello stress
- Aumento del senso di appartenenza e coinvolgimento emotivo
- Capacità di mantenere alta l’energia anche in situazioni difficili e incerte
- Incremento della capacità di far fronte positivamente alle circostanze sfavorevoli (resilienza personale)



INFORMAZIONE

YOU COME FIRST

# DICONO DI NOI

## CASE HISTORY



Ritengo che il percorso fatto assieme, esplorando un tema così importante in modo estremamente innovativo, sia stato di stimolo soprattutto in termini di ampliamento della mia vision rispetto al modo di considerare l'energia personale nella sua interezza. Mantenere elevata l'energia personale pensavo fosse il mio obiettivo principale, traducendola, mentalmente, in un fattore di successo ma anche di stress: ho scoperto invece che il fattore di successo risiede nell'opportunità di raggiungere i medesimi risultati attraverso processi che potrebbero definirsi delle vere e proprie "ricariche" e che hanno inoltre la capacità di evolvere in importanti riflessioni personali con effetto sulla relazione.

*Dirigente Lottomatica*



La guida del formatore, dinamica, coinvolgente e ben calibrata, ha certamente contribuito alla riuscita della sessione, nonostante il tema non fosse facile. Lo stile easy going ma profondo è certamente il mix ideale per una realtà come la nostra.

*Francesco Cruciani  
Direttore Marketing Davide  
Campari Milano*



Questo corso offre elementi e spunti molto originali e innovativi. Ha il valore di rimettere al centro dell'attenzione il sistema uomo e questo anche nel contesto del business.

*Roberto Mattio  
Direttore del Personale,  
Pininfarina*



# INFORMAZIONE IN NUMERI

# 7600+

Ore di formazione all'anno

# 3000+

Persone formate in un anno

# 100+

Progetti erogati in un anno



H&M



Banca Mediolanum

Lottomatica  
*LOTTOMATICA*

Lottomatica

Marche Multiservizi  
*marche multiservizi*

Marche Multiservizi

Gruppo Epta  
*Epta*

Gruppo Epta

## Ci hanno scelto

# INFORMAZIONE TRAINING FEATURES

PERCHÉ SCEGLIERCI



**Metodo “Pedagogia per Il Terzo Millennio”** → (PTM): la nostra didattica avviene secondo la metodologia PTM, sviluppata e testata dall’ente di ricerca e formazione Fondazione Patrizio Paoletti in collaborazione con numerose università italiane e internazionali.



**IA Digital Academy:** abbiamo una piattaforma digitale per seguire percorsi in e-learning o in modalità blended, in grado di valorizzare l’esperienza formativa secondo i ritmi individuali dei partecipanti.



**Toolkit:** in ogni nostro corso sono presenti numerosi strumenti pratici da applicare immediatamente nella propria vita personale e lavorativa, per innescare il cambiamento desiderato.



**Team Learning:** l’architettura didattica dei corsi crea team che collaborano nell’esperienza dell’apprendimento, valorizzando l’esperienza individuale a favore degli obiettivi del gruppo.



**Intersessioni:** tra una sessione formativa e l’altra offriamo esercitazioni da fare singolarmente o in gruppo, per massimizzare l’apprendimento e rendere “abitudine” gli strumenti acquisiti in aula.



**Edutainment:** la nostra didattica è attiva e coinvolgente, affinché i partecipanti imparino... divertendosi!





# CONTATTI

InformaAzione srl

Via Roma 84D, Foligno (PG)



**TELEFONO**

+39 351 678 0152



**EMAIL**

[info@informaazione.org](mailto:info@informaazione.org)



**SITO WEB**

[www.informaazione.org](http://www.informaazione.org)