

Mental Health





"La salute è uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non semplice assenza di malattia o di infermità".

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

La salute mentale è parte integrante della salute e del benessere e può essere influenzata da diversi fattori



Le persone con disturbi mentali sperimentano tassi di disabilità e di mortalità **più elevati rispetto alla media.**

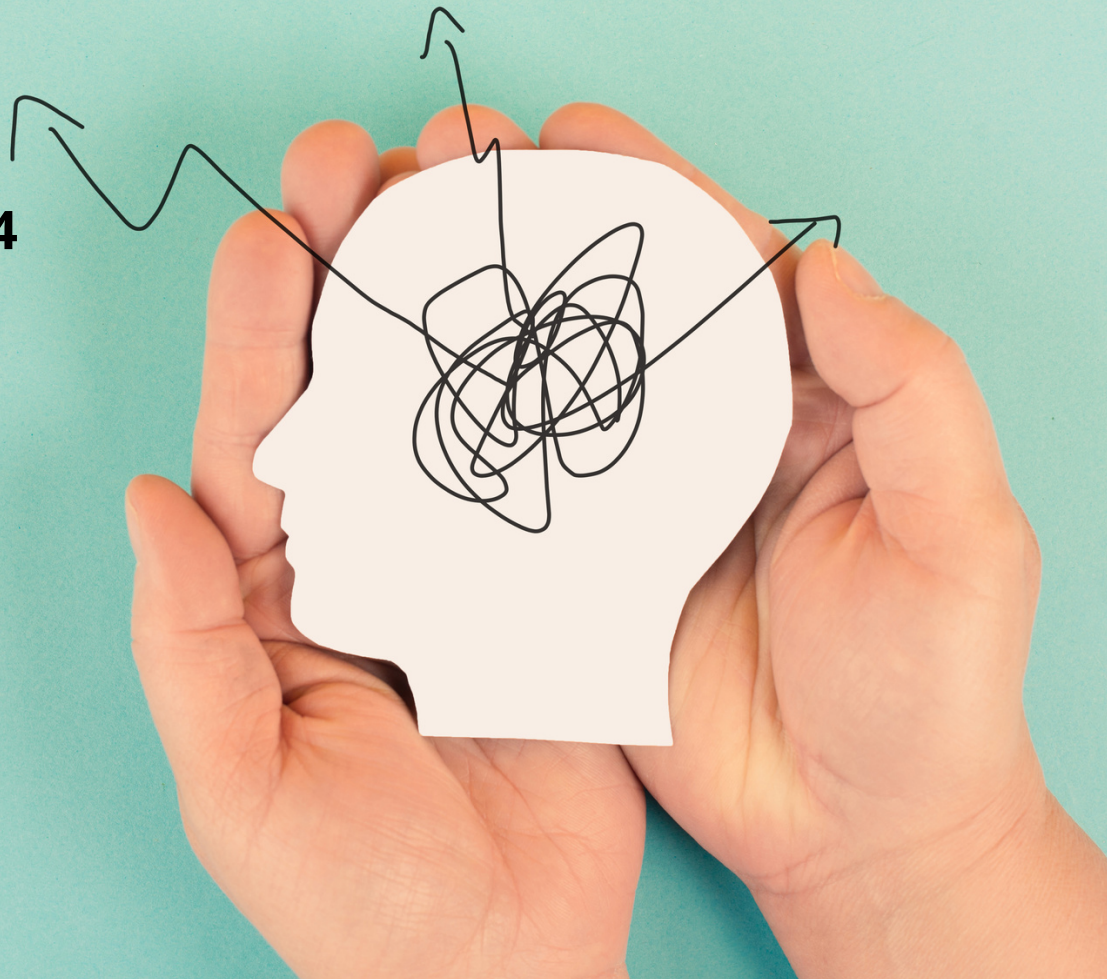
Il suicidio rappresenta la seconda causa di mortalità nei giovani su scala mondiale.

Spesso i disturbi mentali influiscono su altre malattie, come il cancro, le malattie cardiovascolari e l'infezione da HIV/AIDS, e sono a loro volta influenzate da queste.

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

Ogni anno in Italia **1 persona su 4** soffre di un disturbo mentale.

Queste patologie possono **riguardare chiunque**, in qualunque momento della vita e in qualsiasi luogo, e sono una delle principali cause di disabilità.



La malattia mentale è ancora una condizione fortemente stigmatizzata.

E' fondamentale intervenire con una **corretta informazione**.

Per ogni euro investito nella promozione della salute mentale in azienda, vi è un **ritorno economico di quattro**, grazie alla riduzione dell'assenteismo e all'aumento della produttività.

Stime OMS



Una buona salute mentale consente agli individui di **realizzarsi**, di **superare le tensioni della vita** di tutti i giorni, di **lavorare in maniera produttiva** e di contribuire alla vita della comunità.



10 Ottobre

Giornata mondiale della salute mentale



Maggio

Mese della salute mentale

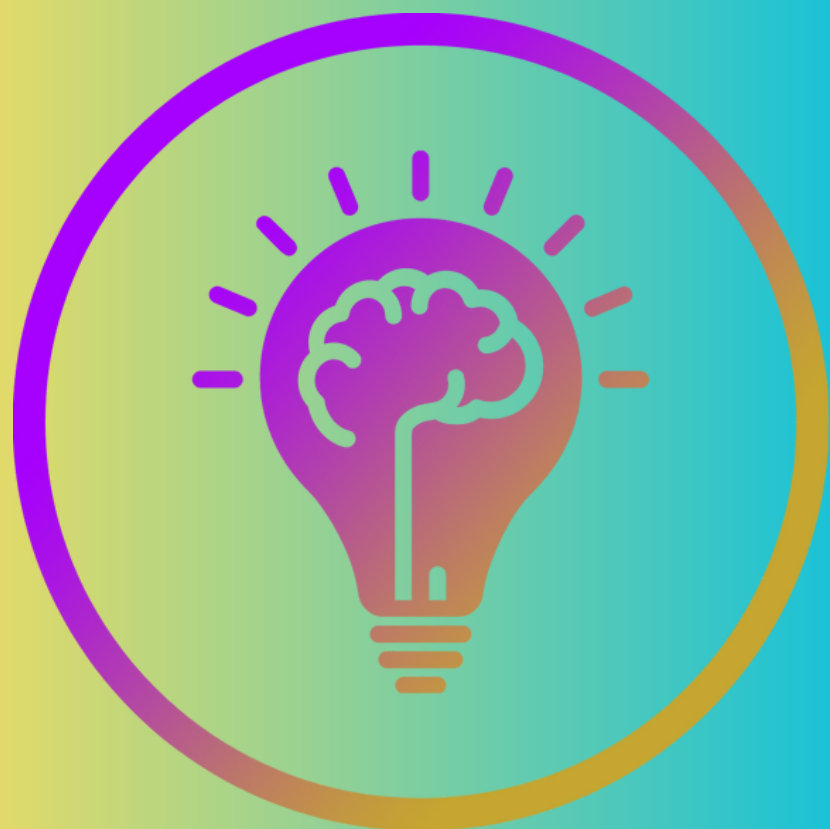


10 Settembre

Giornata mondiale per la prevenzione al suicidio

Secondo l'International Association for Suicide Prevention (IASP), ogni anno nel mondo il suicidio è tra le prime 20 principali cause di morte per persone di tutte le età e la terza causa di morte tra i ragazzi di 15-19 anni.

È responsabile di oltre 800.000 morti: un suicidio ogni 40 secondi con un onda di effetti negativi sui cosiddetti "survivor" - tutte le persone che ne vengono colpite di riflesso (amici, parenti, colleghi, ecc)".



Approccio

- **orientato a tutte le fasi della vita**
prima e seconda infanzia,
adolescenza, età adulta e vecchiaia
- **multisetoriale**
- **personalizzato**



| Sensibilizzazione | Formazione | Eventi



Sicurezza Psicologica

Prerequisito per lo sviluppo del benessere dell'azienda

Incorporare la sicurezza psicologica sul posto di lavoro significa far sentire le persone psicologicamente al sicuro.

Le persone del tuo team si sentono a proprio agio quando sono insieme?

Sono aperte ad aiutarsi a vicenda? Hanno rispetto reciproco e apprezzano le capacità che ognuno? Il feedback è un'abitudine? Quali le reazioni agli errori nel gruppo di lavoro?

Queste sono solo alcune delle domande per valutare il livello di sicurezza psicologica del suo team.

Cosa fare per migliorare la sicurezza psicologica in azienda?



Questionario

Per valutare il livello di sicurezza psicologico percepito dai lavoratori e evidenziare i punti di criticità sui quali investire

La sicurezza psicologica sul posto di lavoro

Leve su cui lavorare





| Sensibilizzazione | Formazione

Appuntamenti teorico/pratici sul benessere mentale focalizzati sulla **diffusione della cultura** della consapevolezza, della cura di sé e del raggiungimento del proprio equilibrio psico-fisico e studiati per **sviluppare le proprie risorse**

A graphic on the left side of the slide features a wireframe model of a human head in profile, facing right. The wireframe is composed of numerous white lines forming a mesh over a dark blue background. Behind the wireframe, a faint, semi-transparent image of a person's face is visible.

La sicurezza psicologica sul posto di lavoro

La sicurezza psicologica riguarda la percezione dell'individuo relativa alle conseguenze derivanti dal farsi carico di un rischio interpersonale.

In un team dotato di sicurezza psicologica vengono incentivate trasparenza e condivisione, mentre viene ridotta la paura del giudizio.

Le persone si devono sentire a proprio agio nel potersi assumere i “rischi” sul luogo di lavoro, proponendo anche un'idea diversa da quella dominante, oppure dichiarando un errore o di non sapere qualcosa, esprimendo in generale la propria opinione.

Quali i vantaggi di un tale comportamento?
E quali i risvolti psicologici su ciascuno e sul team?

Riconoscere le differenze come ricchezza per i singoli e la collettività

E' naturale cercare di circondarci di persone simili a noi, questo ci dà una maggiore sicurezza, ma favorire la diversità e l'inclusione porta ad un maggiore scambio di idee e maggiore creatività.

Non si tratta di “integrare” la persona con “bisogni speciali” o di “cultura, origine, etnia” differente ma di creare le condizioni per valorizzare al massimo le potenzialità individuali, favorire la partecipazione di tutti e di rimuovere gli ostacoli che si frappongono ad una reale inclusione.

«Non bisogna affrontare questi temi come categorie chiuse, non bisogna tutelare la diversità, ma valorizzare ogni individuo nel suo talento».

Allenare l'empatia per migliorare la salute mentale

L'empatia è una caratteristica importantissima, permette di avvicinare le persone e di avere con loro un rapporto sano, di comprendere i sentimenti degli altri e calibrare il proprio comportamento in base a quello che potrebbe ferirli o renderli felici.

L'empatia è il collante della vita sociale ed è fondamentale anche per rafforzare quello con noi stessi. Imparare ad ascoltarsi e a conoscerci è il primo passo.

Consigli pratici per sviluppare la propria empatia

Sviluppare l'intelligenza emotiva

L'intelligenza emotiva è la capacità di comprendere i sentimenti e le emozioni di noi stessi e degli altri, è l'abilità di usare le nostre conoscenze per guidare le nostre azioni e pensieri. E' quella caratteristica che ci aiuta a diventare persone e lavoratori migliori.

Per migliorarla bisogna lavorare su:

Consapevolezza di sé. Autocontrollo. Empatia. Motivazione. Abilità sociali. comunicativi.

Conoscere e comunicare le proprie emozioni. Perché è importante?

Le persone danno un significato al mondo basandosi sul proprio mondo interno. Conoscersi e diventare consapevoli di sé stessi richiede di dedicare del tempo per riconoscere le proprie emozioni e imparare a controllarle senza esserne sopraffatti soprattutto se sono emozioni intense e negative (collera, forte tristezza, ansia...).

Agire e prendere decisioni sotto l'impulso delle emozioni può anche essere molto rischioso per sé e per gli altri.

Riconoscere le emozioni: il primo passo per imparare a regolarle!

La rabbia, un'emozione intensa, ma è giusta o sbagliata?

La rabbia è una delle sette emozioni di base, un'emozione intensa e universale che può portare stress e a mettere in atto comportamenti con esiti negativi (discussioni accese, distruzione di proprietà, aggressioni fisiche, ...)

E' importante imparare a gestirla iniziando a riconoscere i pensieri automatici e i processi disfunzionali che si attivano.



Gentilezza. Una risorsa che fa star bene e riduce lo stress.

Essere gentili è oggi più che mai importante, perché i gesti di cortesia, amicizia, generosità fanno bene a chi li riceve e a chi li esercita. E' una predisposizione d'animo di cura e rispetto per sé, degli altri e dell'ambiente in cui viviamo.

Compiere un atto di gentilezza aumenta la produzione di ossitocina, l'ormone 'dell'amore'; di dopamina, il 'messaggero' della felicità, dell'appagamento e della soddisfazione; infine della serotonina, implicata nei processi regolativi dell'umore, anche detta ormone della felicità.

Gentilezza ed assertività

Il comportamento anassertivo aggressivo legato al bisogno di controllo della situazione, di forza ed apprezzamento all'esterno e di riduzione dell'ansia, ma se protratto nel lungo termine può portare ad un progressivo isolamento sociale, creare inimicizie, rancore e alimentando un circolo vizioso aumentando la propria stanchezza e stress.

Imparare ad essere assertivi è importante per definire la propria posizione, per sostenerla e difenderla nel confronto con gli altri senza essere aggressivi ma fermi e gentili.

Esisto quindi Comunico

Perché è impossibile non comunicare e perché è fondamentale che ci sia coerenza tra quello che raccontiamo di noi, quello che realmente siamo e ciò che comunichiamo delle nostre intenzioni attraverso i nostri comportamenti.

Cos'è la comunicazione? I piani/livelli della comunicazione.

Costruire relazioni efficaci iniziando dalle parole

Una singola frase può avere un grande effetto, anche se detta a noi stessi.

E' essenziale migliorare il rapporto con se stessi, come ci parliamo e come ci motiviamo per costruire relazioni efficaci.

Quando ascoltare è meglio che parlare!

Ascoltare è un'arte!

Spesso lo facciamo più con l'obiettivo di rispondere che con quello di comprendere e spesso interpretiamo la realtà, ciascuno in modo differente e "personalizzato".

Conflitto o Confronto?

La gestione delle emozioni ed imparare ad essere critici in modo costruttivo.

Divergenze di opinione e discussioni animate sono aspetti inevitabili nella maggior parte degli ambienti di lavoro e non solo. La gestione dei conflitti è un'altalena tra mediazione e negoziazione.

Imparare a riconoscere le emozioni che entrano in gioco e diventarne consapevoli per poter poi esprimere in modo efficace i propri sentimenti e punti di vista.

Imparare a leggere gli altri e a controllare la propria emotività e ridurre lo stress che deriva da un confronto/conflitto

Comunicazione persuasiva adottando uno stile positivo.

E' essenziale imparare a esprimere le proprie opinioni e il proprio punto di vista in modo efficace e persuasivo. Entrare in relazione con le persone, per riuscire a comprendersi e per facilitare la collaborazione con lo scopo di raggiungere obiettivi comuni e condivisi.

Per raggiungere tale scopo è necessario esprimere quello che ritiene importante senza incolpare, umiliare, imbarazzare, biasimare, costringere o minacciare gli altri ed evitando il giudizio sugli altri.

Il giudizio crea distanza e allontana le persone, che possono sentirsi offese, non comprese, svalutate.

Il peso delle parole nella comunicazione quotidiana. Microaggressioni

Le parole hanno sempre un peso, anche se mascherate da battute o da modi di dire possono diventare delle vere e proprie microaggressioni.

Discorsi e comportamenti che sottendono un messaggio svalutante, discriminatorio e stigmatizzante che alla lunga vanno a minare fortemente la salute mentale di chi li subisce, fanno nascere nelle persone la sensazione di essere intrusi, di dare fastidio alimentando malesseri e pregiudizi.

Attraverso questi modi di fare si rafforzano gli stereotipi e si replicano anche inconsciamente nelle interazioni sociali contribuendo a rafforzare i pregiudizi e denigrare determinati gruppi.



Ma salute mentale significa anche



Come spezzare i pensieri negativi e trasformarli in utili. Missione possibile!

Il pensiero in sé non è un problema, ma è l'attenzione che viene data al suo contenuto che potrebbe esserlo. I nostri pensieri possono deformare la realtà al punto da portarci a definire delle situazioni come negative o minacciose.

Suggerimenti ed esercizi per imparare a controllare i pensieri negativi e non farsi travolgere.

Pensieri negativi.

Approccio neuroscientifico

Come funziona il nostro cervello?

Il cervello umano ha una predilezione per la negatività, "non si limita ad interpretare il mondo, lo crea", ma è abbastanza elastico da modificare le sue abitudini, e disfarsi di cattivi pensieri e abitudini disfunzionali, affrontare preoccupazioni, paure e stress.

Ogni esperienza, pensiero ed emozione che proviamo sono in grado di rimodellare dinamicamente questa rete ed influenzare i nostri comportamenti ed emozioni, ma è necessario un allenamento costante.



L'ansia! Ruolo costruttivo e distruttivo.

L'ansia è un'emozione di base, che comporta uno stato di attivazione dell'organismo quando una situazione viene percepita soggettivamente come pericolosa.

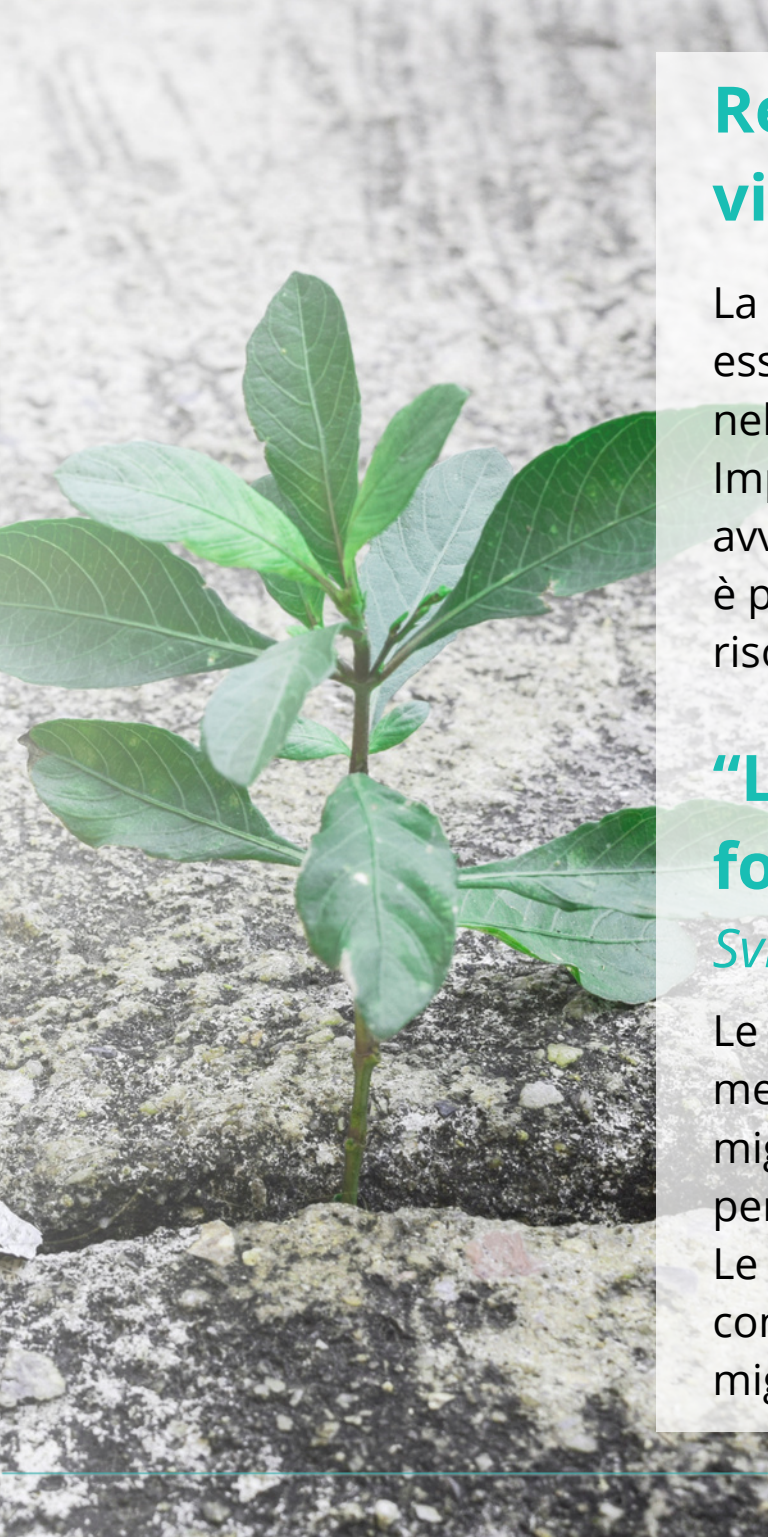
Oggi i disturbi d'ansia sono diventati più frequenti (stile di vita frenetico, pandemia, conciliazione vita privata ...) e spesso sono accompagnati da manifestazioni fisiche e fisiologiche.

E' importante imparare a riconoscerla per poter anticipare "l'esplosione" e trasformarla in uno stimolo costruttivo

Difficoltà e stress. Come uscirne vincenti?

Le difficoltà che affrontiamo ogni giorno hanno ripercussioni psicologiche e portano ad un aumento dei livelli di stress che - se non controllati e gestiti - possono influire negativamente sulla nostra salute anche fisica, sull'umore, sulla rabbia, sul sonno, sulle capacità di gestire le sfide quotidiane, sulla capacità di concentrazione e sulla produttività.

Imparare a riconoscere lo stress è quindi il primo passo per reagire e mettere in atto strategie adattive e migliorative.



Reagire con successo alle difficoltà della vita e allenare la resilienza

La Resilienza è un vero e proprio meccanismo psicologico e può essere sviluppata e potenziata per ottenere effetti positivi sia nella vita che nel lavoro, evitando di arrivare al punto di rottura. Imparare ad affrontare i problemi con tenacia, a reagire alle avversità senza farsi sopraffare dal senso di stress o d'impotenza, è possibile trovando energia dentro di se e sfruttando le proprie risorse superando il senso di sconfitta e stanchezza.

“Le avversità possono essere delle formidabili occasioni”.

Sviluppare le strategie di coping e diventare antifragili.

Le abilità di coping sono quelle strategie comportamentali e mentali che vengono messe in atto in modo consapevole per migliorare il proprio benessere e per gestire e fronteggiare le personali situazioni problematiche.

Le abilità di coping possono essere incrementate modificando comportamenti e credenze, sviluppando nuove strategie o migliorando quelle consolidate.

Stanchezza mentale e Burnout. Cause e rimedi

Quando lo svolgimento di un'attività impegna a livelli elevati mente, corpo e spirito e superata una certa soglia, l'individuo incorre in uno stato di esaurimento psicofisico ed emotivo con risvolti importanti sia dal punto di vista personale sia lavorativo. Ma non è una condizione permanente. Cosa si può fare?

Il gossip e quanto può nuocere alla salute mentale e all'ambiente lavorativo?

Chi almeno una volta non ne è stato oggetto, ha ascoltato parlare di altre persone o si è espresso su situazioni che coinvolgevano degli assenti?

Il commento, gossip, chiacchiericcio è normale ma quello che può fare la differenza è il peso e la sostanza dei contenuti. L'impatto e le conseguenze per chi lo subisce più o meno consapevolmente possono essere di diverso tipo ed entità. Ma cosa fare e come limitarli? Esercizi pratici.



A background image showing several hands of different skin tones cupped together, holding a white silhouette of a family (two adults and two children) in the center. The hands are positioned on the left side of the slide, with the family silhouette resting in the palms.

Conciliazione lavoro-vita privata. Missione possibile!

La complessità della conciliazione lavoro e vita privata (rientro dopo la maternità, gestione dei figli, diventare care giver, o passioni personali) è una sfida per tutti i lavoratori. Suggestimenti e strategie per sostenere il benessere psicofisico e per individuare possibili soluzioni.

Genitorialità, istruzioni per l'uso

Incontri studiati per supportare le famiglie nel difficile compito genitoriale, durante i quali verranno affrontati diverse tematiche legate alle diverse fasi della vita dei figli:

- Nuovi arrivi in famiglia
- Crescere figli sereni
- Essere genitori sufficientemente buoni!
- Genitorialità e adolescenza
- Il tecnostress nei giovani, campanelli di allarme
- Bullismo e cyberbullismo
-

no

stress

Tecnostress

Oggi dove non si può prescindere dall'utilizzo della tecnologia in tutti i campi della vita i tempi di utilizzo dei devices si sono notevolmente allungati andando così ad influire sui nostri ritmi giornalieri e sul nostro livello di stress.

Gli effetti del tecnostress possono colpire le persone sul piano fisico e/o sul piano psichico con conseguenze anche sulla loro vita familiare e lavorativa.

Stanchezza, ansia, affaticamento mentale, depressione, incubi notturni, attacchi di rabbia sono alcuni dei risvolti sul comportamento delle persone.

E' importante quindi imparare a convivere con la tecnologia per evitare di cadere in questa situazione di iperconnessione.

Consigli pratici.

I pericoli della rete e i disturbi psicologici che può portare nelle diverse fasi della vita!

CONTRIBUTO

Webinar

Ogni sessione di formazione della durata

- 1 ora ha un valore pari a 700 € + IVA
- 1 ora e 30 minuti ha un valore pari a 900 € + IVA
- 2 ore ha un valore pari a 1100 € + IVA

Per eventuali incontri in presenza sommare 200 Euro per singolo incontro

%

**Pacchetti
Incontri di un 1 ora cad.**

Offerta:

2.700 € + Iva (4 incontri)

5.400 € + Iva (8 incontri)

6.700 € + Iva (10 incontri))

- Ci appoggiamo senza problemi alla piattaforma di Webinar dell'azienda cliente.
- Il limite di partecipanti a lezione è dettato dalla capacità della piattaforma.

I nostri corsi/webinar possono essere finanziati con i Fondi Formazione



info@careup.eu

www.careup.eu