

*Dott. Paolo Cardoso*  
*Psicologo – Psicoterapeuta*

Viale Cialdini 19, 50137 Firenze  
Via Lungo l'Affrico 140, 50137 Firenze

Tel.: 338.9381870 - 3289039747  
E-mail: paolo.cardoso@gmail.com - claudia.gambetti@gmail.com

*"Un uomo è felice dove lavora se  
è trattato da uomo e se sa che c'è  
interesse a che lui stia bene"*  
**Adam Smith**





# CHI SIAMO

Siamo psicologi psicoterapeuti ad indirizzo analitico e cognitivo, lavoriamo nell'ambito della psicologia del lavoro e della psicologia cognitiva, assieme ad altre colleghe psicologhe del lavoro ci occupiamo di benessere nelle organizzazioni. Operiamo a Firenze come liberi professionisti nel campo clinico, in quello di ricerca e nella consulenza alle aziende. Facciamo parte della Presidenza dell'Associazione Erich Fromm Firenze. Siamo organizzatori di convegni regionali e nazionali, siamo docenti in corsi di aggiornamento e perfezionamento.

# LA NOSTRA PROPOSTA

Abbiamo predisposto una serie di interventi da effettuare nelle aziende, per migliorare il clima e l'organizzazione aziendale, per ottimizzare la comunicazione e ridurre le conflittualità.

# PERCHÉ CI DISTINGUIAMO?

Il nostro approccio si basa sullo studio delle procedure di lavoro e degli "incidenti mancati". Tale modalità lavorativa è innovativa poiché propone un programma di prevenzione e contemporaneamente offre delle soluzioni per la promozione del benessere nell'organizzazione.



# RILEVAZIONE ED ANALISI DEI RISCHI DI STRESS CORRELATI AL LAVORO. ADEGUAMENTO L.81/2008, ART.28

L'intervento si propone di offrire un rapido ed efficace aiuto in ottemperanza alle misure previste dall'art.28 della legge 81/2008 che riguarda i rischi di stress correlati al lavoro.

Tale legge individua come predittori dello stress sul lavoro gli indicatori riportati di seguito:

- › L'organizzazione del lavoro
- › I processi di lavoro
- › Le condizioni e l'ambiente fisico di lavoro
- › La comunicazione
- › I fattori soggettivi

L'intervento è rivolto a tutti i dipendenti che operano all'interno dell'organizzazione.



# OBIETTIVI DEGLI INTERVENTI

- Informare e formare e i destinatari degli interventi sui segnali per riconoscere lo stress, come fronteggiarlo e ridurlo.
- Rilevare i fattori di rischio stress lavoro correlato per l'adeguamento del Documento di Valutazione del Rischio

## MODALITÀ DELL'INTERVENTO

Formazione mirata alla comprensione:

- › dei fattori di stress
- › della percezione del rischio nelle procedure di lavoro
- › dell'analisi degli eventi sentinella, dei fattori di contenuto e di contesto di lavoro.

Ciò è finalizzato alla formazione del personale interno all'organizzazione, in modo che possa provvedere autonomamente alla rilevazione e all'adeguamento del documento dei rischi. Una volta che il personale avrà proceduto all'analisi, si potrà fornire un'assistenza per l'adeguamento del Documento di Valutazione dei Rischi.

## CONTENUTO DELL'INTERVENTO

Imparare a riconoscere i segnali da stress in se stessi e negli altri e come prevenirlo.

Fronteggiare o ridurre lo stress e le tensioni sul lavoro.

## DURATA

4 ore di formazione

## DESTINATARI

Imprenditori, Dirigenti, Responsabili del servizio di prevenzione e protezione.

## COSTI

600 euro + 22% IVA



# GESTIONE DEI CONFLITTI

In ogni ambiente di lavoro è facile riscontrare situazioni conflittuali, che influiscono negativamente sia sul clima interno sia sulla produttività.

Il conflitto, però non è sempre causa di negatività: infatti, se correttamente gestito, può determinare situazioni stimolanti, che possono avere effetti positivi e costruttivi.



# OBIETTIVI DEGLI INTERVENTI

- Fornire gli strumenti necessari per gestire i conflitti, latenti o conclamati, che hanno invece una base concreta
- Spostare l'attenzione dal problema alla relazione
- Sollecitare atteggiamenti esplorativi che inducano le persone a individuare e sviluppare più alternative attraverso l'ascolto attivo e l'autoconsapevolezza
- Costruire un progetto comune
- Cogliere le differenze tra contrasto e conflitto

## MODALITÀ DELL'INTERVENTO

Verranno forniti gli strumenti per affrontare e risolvere i conflitti. L'incontro è un'occasione per far riflettere i partecipanti, con l'uso di apposite tecniche, su quali siano le loro capacità di comunicazione, cercando di renderli consapevoli anche del loro grado di assertività.

## CONTENUTO DELL'INTERVENTO

- › Contrasto vs Conflitto
- › Definizione di conflitto
- › Scala dei bisogni di Maslow
- › Strumenti e modalità per la gestione del conflitto
- › Elementi di comunicazione assertiva

## DURATA

4 ore

## DESTINATARI

Imprenditori, Dirigenti, Responsabili del servizio di prevenzione e protezione. (max 12-14 partecipanti)

## COSTI

600 euro + 22% IVA



# LA COMUNICAZIONE

Il workshop è un'occasione per far riflettere i partecipanti su quali siano le loro capacità di comunicazione, cercando di renderli consapevoli anche del loro grado di assertività.



# OBIETTIVI DEGLI INTERVENTI

Formazione sulla  
comunicazione e  
l'assertività

## MODALITÀ DELL'INTERVENTO

### PRIMA PROPOSTA

#### Formazione mirata a:

migliorare le proprie doti comunicative

- › accrescere la capacità di gestione dei conflitti attraverso un'efficace comunicazione
- › acquisire una comunicazione assertiva che permette di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni.

### CONTENUTO DELL'INTERVENTO

- › Elementi fondamentali di tecnica comunicativa
- › Caratteristiche della comunicazione
- › Ostacoli e barriere alla comunicazione
- › Comunicazione e abilità non verbali
- › Stili comunicativi
- › Micro segnali subliminali
- › Ascolto attivo
- › Assertività e anassertività

### DURATA

4 ore di formazione

### DESTINATARI

Max 10-12 partecipanti

### COSTI

600 euro + 22% IVA





# OBIETTIVI DEGLI INTERVENTI

Formazione sulla  
comunicazione e  
l'assertività

## MODALITÀ DELL'INTERVENTO

**SECONDA PROPOSTA:** Formazione mirata a:

- › migliorare le proprie doti comunicative attraverso sia un intervento teorico sia attraverso delle esercitazioni pratiche
- › accrescere la capacità di gestione dei conflitti attraverso un'efficace comunicazione
- › acquisire una comunicazione assertiva che permette di esprimere in modo chiaro ed efficace le proprie emozioni e opinioni.

## LOGICA E METODOLOGIA DIDATTICA

Oltre all'intervento didattico si svolgono dei role-play e verrà dato ampio spazio a domande e ad approfondimenti dei partecipanti.

## CONTENUTO DELL'INTERVENTO

- › Elementi fondamentali di tecnica comunicativa
- › Caratteristiche della comunicazione
- › Ostacoli e barriere alla comunicazione
- › Comunicazione e abilità non verbali
- › Stili comunicativi
- › Micro segnali subliminali
- › Ascolto attivo
- › Assertività e anassertività
- › Role play ed esercitazioni sulla comunicazione efficace

## DURATA

8 ore di formazione (4 teoria, 4 esercitazioni)

## DESTINATARI

Max 10-12 partecipanti

## COSTI

1,200 euro + 22% IVA



# LA COMUNICAZIONE INTERNA

L'intervento si propone di offrire le basi per migliorare la comunicazione interna all'azienda, la quale:

- › permette che il personale venga coinvolto nei confronti degli obiettivi dell'azienda.
- › coinvolge differenti aree dell'azienda e la comunicazione avviene trasversalmente
- › incide sui comportamenti e processi decisionali
- › non necessita di grandi spese da parte dell'organizzazione e se è buona migliora i processi e promuove il benessere.

Un successivo intervento può essere la redazione di un piano di comunicazione interna finalizzato alla condivisione dei valori aziendali.



# OBIETTIVI DEGLI INTERVENTI

- Definizione di comunicazione interna
- Finalità della comunicazione interna
- Scopi della comunicazione interna
- Come la comunicazione diffonde e crea valore
- Strumenti

## **DURATA**

4 ore di formazione

## **DESTINATARI**

Imprenditori, Dirigenti, Responsabili del servizio di prevenzione e protezione.

## **COSTI**

600 euro + 22% IVA



# PROGETTO “DIRE-FARE” DALL’IDEA AL RISULTATO

Questo breve corso si rivolge ai giovani che vogliono realizzare un’idea imprenditoriale e non vuole certo essere esaustivo, ma dar loro spunti ed opportunità che poi ciascun partecipante potrà utilizzare ed approfondire. Gli incontri prevedono una lezione di circa 60 minuti, con proiezione di slides; ove necessario delle esercitazioni pratiche ed un ampio spazio alle domande ed ai feedback dei partecipanti. Agli stessi verrà fornita un ampia bibliografia.



# OBIETTIVI DEGLI INTERVENTI

- Quattro incontro ogni uno con degli attività ben specifiche

## **INCONTRO 1**

Il project management; Sogni e principio di realtà; La definizione degli obiettivi; Lo studio del mercato; La definizione delle risorse economiche ed umane necessarie; Le strategie di reperimento dei fondi; L'etica d'impresa.

## **INCONTRO 2**

Lo studio delle procedure operative; Il flow chart del progetto e delle singole parti; L'analisi delle competenze necessarie per ciascuna figura che dovrà operare nelle singoli fasi del progetto; La verifica delle competenze possedute dai propri collaboratori; Differenze tra competenze necessarie, attese e possedute.

## **INCONTRO 3**

Gli interventi formativi; La selezione e la valutazione dei propri collaboratori; Il coaching; La comunicazione e la gestione dei conflitti; La percezione del rischio

## **INCONTRO 4**

Definizione dei tempi di realizzazione del progetto; Diagrammi di sviluppo dei progetti; I riallineamenti del progetto; Gli indicatori di risultato; Le verifiche.

## **DURATA**

Quattro incontri di 4 ore ciascuno.

## **DESTINATARI**

Imprenditori con idee innovative. Il corso è specialmente rivolto ai giovani imprenditori e/o collaboratori.

Min 10 partecipanti. Max 15 partecipanti.

## **COSTI**

2.200 euro + 22% IVA



# GESTIONE DELLO STRESS E DELLA FATICA MENTALE

Questo breve corso ha lo scopo di fornire gli strumenti affinché gli HR manager siano consapevoli di come gestire lo stress insito nella propria mansione e siano in grado di gestire i propri collaboratori che segnalano stress o fatica.



# OBIETTIVI DEGLI INTERVENTI

- Aumentare la consapevolezza sullo stress negli HR manager, su come gestire le segnalazioni di stress nel proprio gruppo di lavoro e nei collaboratori
- Conoscere i segnali della fatica mentale e avere gli strumenti per gestirlo

## MODALITÀ E CONTENUTI DELL'INTERVENTO

Una giornata di formazione, organizzata con la mattinata di lezione frontale e il pomeriggio di role-play; nello specifico:

### **mattina 4 ore**

- › principi della comunicazione
- › la gestione dei conflitti
- › lo stress management
- › gestire la segnalazione di stress

### **pomeriggio 4 ore**

- › role play sulla comunicazione efficace e debriefing
- › role play sulla gestione di un conflitto tra 2 collaboratori e debriefing
- › role play sulla gestione dello stress di un collaboratore e debriefing
- › role play sul colloquio e la gestione della segnalazione di stress e debriefing

### **DURATA**

4 ore al mattino e 4 ore il pomeriggio

### **DESTINATARI**

HR manager, Imprenditori, Dirigenti, Responsabili del servizio di prevenzione e protezione.(max 12-14 partecipanti)

### **COSTI**

L'attività sarà svolta da uno psicologo senior e da una psicologa tutor d'aula.

Costo 1.500 euro (soggetto a ritenuta d'acconto del 20%) + IVA 22%