

Ipnosi per il benessere individuale e di gruppo sul luogo di lavoro.

EVENTO RES N°: 4146- 413672 Ed.1

24-25-26/05/2024 – 21-22-23/06/2024

Aversa (CE) – Centro Ascolto Psicologi Associati

Nell'Accordo quadro europeo del 2004, lo stress lavoro-correlato (Slc) viene definito come "una condizione che può essere accompagnata da disturbi o disfunzioni di natura fisica, psicologica o sociale ed è conseguenza del fatto che taluni individui non si sentono in grado di corrispondere alle richieste o alle aspettative riposte in loro".

Lo Slc pertanto può interessare potenzialmente ogni luogo di lavoro e ogni lavoratore in quanto causato da aspetti diversi strettamente connessi con l'organizzazione e l'ambiente di lavoro.

Nel Maggio 2011 il Dipartimento di medicina, epidemiologia, igiene del lavoro e ambientale ha pubblicato una Metodologia di valutazione e gestione del rischio stress lavoro-correlato (Slc) e fornito una specifica piattaforma online utilizzabile dalle aziende per effettuare la valutazione del rischio ai sensi del d.lgs. 81/2008 e s.m.i. Il metodo proposto offre alle aziende strumenti validati e risorse specifiche, da utilizzare seguendo un approccio sostenibile ed integrato, articolato per fasi, che prevede il coinvolgimento delle figure della prevenzione e dei lavoratori.

Ipnosi e Tecniche di Rilassamento sul luogo di lavoro.

L'ipnosi è uno stato di coscienza particolare, uno stato di coscienza "diversamente cosciente" nel quale l'attenzione della persona si rivolge verso l'interno. In questo stato è possibile entrare in contatto con se stessi, recuperare e rinforzare capacità e risorse personali. si tratta di una condizione in cui la persona conserva la capacità di prendere decisioni autonomamente ed amplia i suoi orizzonti di vita.

A tale proposito, al fine di contrastare la sintomatologia da stress lavoro correlato, le più recenti ricerche condotte sull'utilizzo dell'ipnosi anche in ambienti lavorativi e dello sport, confermano che tale tecnica riduce gli effetti dello stress e favoriscono il riequilibrio psicofisiologico con azioni volontarie che il soggetto mette in pratica per ridurre l'ansia e lo stress; Oggi infatti sappiamo che ogni ipnosi è anche una autoipnosi e che la persona può appropriarsi di queste metodiche per migliorare il proprio benessere.

Le organizzazioni che hanno impiegato questi strumenti hanno visto ridursi le giornate di assenza per malattia, accorciarsi i tempi delle riunioni, migliorare il clima generale insieme ad alcuni valori chiave legati alla misurazione della produttività.

Le applicazioni, sia in ambito medico sia psicologico, sono numerose e riguardano un vasto ventaglio di aree che includono la gestione degli stati emotivi spiacevoli (es. ansia), di condizioni psicologiche che generano sofferenza (es. stress, burnout), di quadri psicosomatici in cui è il corpo a manifestare disagio (es. insonnia, cefalee muscolo-tensive o altri tipi di dolore). L'ipnosi è da sempre utilizzata per il miglioramento della performance, mentale e fisica. I contesti organizzativi sono luoghi in cui aree come la prestazione e quindi la produttività, la gestione delle emozioni e delle relazioni, dello stress e del corpo sono variabili fondamentali per determinare il grado di benessere ed efficacia dell'individuo e del gruppo di lavoro, per un clima aziendale più funzionale e più piacevole.

La gestione dello stress è una delle tematiche che ci viene proposta più spesso quando le richieste riguardano il raggiungimento di obiettivi professionali. L'ipnosi e le tecniche di

Hypno-coaching possono essere utili a migliorare lo stato della persona nel corso della giornata lavorativa.

Questo corso si propone di offrire agli operatori di area sanitaria uno strumento moderno ma di origini antichissime.

Con questo corso si propone di insegnare l'ipnosi come tecnica da applicare su individui e gruppi sui luoghi di lavoro così da accelerare l'ottenimento di risultati personali e professionali.

Presso il Centro Ascolto Psicologi Associati i corsi tenuti dal Dott. Giuseppe Sequino, Psicologo indirizzo Clinico e di Comunità; Licenciado en Psicología (España); Psychotherapist-UK; Hypnotherapist -UK; Certified Hypnotist AAH; Licensed Hypno-Band Practitioner; Director of "London School of Hypnotherapy Psychotherapy and Counselling" LTD.-UK, sono tenuti esclusivamente in presenza in quanto riteniamo che l'allenamento in classe sia insostituibile per un corretto apprendimento delle tecniche ipnotiche.