



**VALORE P.A.**  
**Corsi di formazione 2024/25**

**Benessere relazionale e di gruppo nei contesti lavorativi,  
in presenza e a distanza**

**Corso di primo livello - A**  
**(40 ore)**

**Programma – dalle ore 9:00 alle ore 13:00**

**Lezione n. 1 – PRESENTAZIONE DEL CORSO**

**8 APRILE 2025**

Contenuti, obiettivi e modalità

Riflessione guidata e condivisione di aspettative e obiettivi personali, (cosa voglio, qual è mio contributo personale, cosa ostacola del mio e del gruppo)

Consapevolezza di sé (attività di presentazione e consapevolezza di me con gli altri presentazione e consapevolezza di sé)

Valori, bisogni, motivazioni

Presentazione e interazione attraverso le tecnologie digitali

**Dott.ssa Maria Cristina Claudi, Dott.ssa Yada Orazi,  
Dott.ssa Federica Rossi**

**Lezione n. 2 – STRESS LAVORO CORRELATO**

**15 APRILE 2025**

Definizione stress, eustress e distress, burnout ) legati ad aspetti organizzativi-contestuali , oltre che personali e relazionali

Promozione del benessere, anche nel contesto lavorativo

Tecniche di Mindfulness per la riduzione dello stress

Come il digitale può essere una risorsa nel contesto lavorativo

**Dott.ssa Maria Cristina Claudi, Dott.ssa Yada Orazi**

**Lezione n. 3 – SVILUPPO CAPACITÀ COMUNICATIVE**

**6 MAGGIO 2025**

Comunicazione verbale, non verbale e para verbale  
Comunicazione efficace

Conoscenza e sperimentazione attraverso strumenti per aumentare la competenza digitale

**Dott.ssa Yada Orazi, Dott.ssa Federica Rossi**

**Lezione n. 4 – SVILUPPO CAPACITÀ COMUNICATIVE**

**13 MAGGIO 2025**

Atteggiamento assertivo, aggressivo, passivo

Ascolto attivo e ascolto empatico

“Buone maniere” comunicative e relazionali,  
in presenza e a distanza

**Dott.ssa Maria Cristina Claudi, Dott.ssa Federica Rossi**

**Lezione n. 5 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e**

**SITUAZIONI CRITICHE - 23 MAGGIO 2025**

Definizione di conflitto

Riconoscimento e valorizzazione differenze nelle relazioni

Gestione del conflitto (negoiazione, mediazione, confronto)

Role-playing attraverso strumenti digitale

**Dott.ssa Maria Cristina Claudi, Dott.ssa Yada Orazi**

**Lezione n. 6 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e**  
**SITUAZIONI CRITICHE - 27 MAGGIO 2025**

Competizione, collaborazione, cooperazione (sistemi motivazionali)

Consapevolezza delle emozioni nel conflitto

Attività interattiva attraverso strumenti digitali

**Dott.ssa Yada Orazi, Dott.ssa Federica Rossi**

**Lezione n. 7 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e**  
**SITUAZIONI CRITICHE - 4 GIUGNO 2025**

Conoscenza di sé e del proprio modo di comunicare e dell'impatto della propria comunicazione sull'altro

Analisi di casi attraverso strumenti digitali

Sviluppo di un atteggiamento compassionevole verso sé stessi e gli altri

**Dott.ssa Yada Orazi, Dott.ssa Federica Rossi**

**Lezione n. 8 - LAVORO IN GRUPPO**

**13 GIUGNO 2025**

Definizione e tipi di gruppo, dinamiche di gruppo

Consapevolezza di sé e di come voglio essere in gruppo (valori, risorse, limiti, bisogni)

Analisi di casi attraverso strumenti digitali

**Dott.ssa Maria Cristina Claudi, Dott.ssa Yada Orazi**

**Lezione n. 9 - LAVORO IN GRUPPO**

**24 GIUGNO 2025**

Leadership e ruoli

Come utilizzare le capacità comunicative e di ascolto empatico in gruppo per favorire un clima di gruppo positivo

Strumenti per la collaborazione a distanza sincroni e asincroni

**Dott.ssa Maria Cristina Claudi, Dott.ssa Yada Orazi**

**Lezione n. 10 – CONCLUSIONI**

**1 LUGLIO 2025**

Spazio di confronto e autovalutazione dei contenuti sperimentati e appresi

Attività interattive di rinforzo dei contenuti e

abilità apprese durante il corso

Attività di rafforzamento dell'autostima e

dell'empowerment nei contesti di gruppo

**Dott.ssa Maria Cristina Claudi, Dott.ssa Yada Orazi,  
Dott.ssa Federica Rossi**

Ad ogni incontro sarà presente la Dott.ssa Daniela Amendola,  
Esperta di tecnologie digitali