



**VALORE P.A.**  
**Corsi di formazione 2025/26**

## VALORIZZARE LA QUALITA' E IL BENESSERE RELAZIONALE NEI CONTESTI LAVORATIVI E DI GRUPPO, IN PRESENZA E A DISTANZA

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

**ORARIO delle lezioni 9:00 – 13:00**

### **Programma**

#### **Lezione n. 1 – PRESENTAZIONE DEL CORSO (27/02/26)**

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

#### **Lezione n. 2 – STRESS LAVORO CORRELATO (06/03/26)**

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

#### **Lezione n. 3 – SVILUPPO CAPACITÀ COMUNICATIVE (13/03/26)**

Competenze digitali. Comunicazione attraverso gli strumenti on line: buone maniere comunicative e relazionali”

Comunicazione verbale, non verbale e para verbale

Comunicazione efficace

#### **Lezione n. 4 – SVILUPPO CAPACITÀ COMUNICATIVE (27/03/26)**

Atteggiamento assertivo, aggressivo, passivo

Ascolto attivo e ascolto empatico

Riflessione e Sperimentazione su capacità comunicative e relazionali in presenza e a distanza

#### **Lezione n. 5 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e SITUAZIONI CRITICHE (10/04/26)**

Definizione di conflitto

Riconoscimento e valorizzazione differenze nelle relazioni

Gestione del conflitto (negoziazione, mediazione, confronto)

Role-playing attraverso strumenti digitale

#### **Lezione n. 6 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e SITUAZIONI CRITICHE (24/04/26)**

Competizione, collaborazione, cooperazione (sistemi motivazionali)

Consapevolezza delle emozioni nel conflitto

Attività interattiva attraverso strumenti digitali

#### **Lezione n. 7 - GESTIONE CONFLITTI E RELAZIONI e SITUAZIONI CRITICHE (08/05/26)**

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

#### **Lezione n. 8 - LAVORO IN GRUPPO (15/05/26)**

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

#### **Lezione n. 9 - LAVORO IN GRUPPO (29/05/26)**

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

#### **Lezione n. 10 – CONCLUSIONI (5/06/26)**

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

**Le lezioni verranno svolte dalle Dott.sse Maria Cristina Claudi, Yada Orazi e Federica Rossi, con la partecipazione della Dott.ssa Daniela Amendola, esperta di Tecnologie Digitali.**