

New

Benessere, engagement e risultati: il Modello Flow

Comprendere il proprio funzionamento ottimale per vivere con energia qualsiasi sfida

 Presenziale

Durata : 1 giorno (8 Ore)

WebCode : 1.3.52

Open : 1.040,00 € +IVA

Packaged in azienda : 1.770,00 € +IVA +10% di Project Management (Quota riferita ad un gruppo di 10 pax max)

Customized : Su richiesta

in partnership con



Gli spunti innovativi e l'approccio scientifico della positive psychology si sono negli anni focalizzati sullo studio del benessere psicologico, del senso di soddisfazione e del funzionamento ottimale dell'individuo. All'interno di questa cornice si posiziona il concetto di Flow, ovvero quello stato ottimale in cui le persone sono così immerse in ciò che stanno facendo, che tutto il resto sembra non avere importanza. L'esperienza del Flow è caratterizzata da più elementi: un elevato livello di concentrazione e di partecipazione all'attività, un equilibrio fra la percezione della difficoltà della situazione (challenge) e le capacità personali (skill), una sensazione d'alterazione temporale, un interesse intrinseco per il processo che produce un senso di soddisfazione. Mutuato dal mondo dello sport, il Modello Flow si concentra sull'interazione emotivo-cognitivo-motivazione anche nella quotidianità lavorativa, evidenziando quanto questo "stato di grazia" impatti sul miglioramento della performance e sulla crescita della motivazione personale.

Il corso propone un'innovativa modalità di approccio alle tematiche del benessere, con un taglio pratico-esperienziale, basato su casi aziendali e role-play.

Obiettivi del corso

- Sviluppare consapevolezza e padronanza di sé, in una dimensione singola e di team
- Identificare gli aspetti su cui sintonizzare l'operatività, per attivare maggiore allineamento, proattività ed engagement
- Promuovere strategie a supporto di prestazioni eccellenti, a livello individuale e di gruppo

A chi è rivolto

- HR Manager
- HR Business Partner
- Talent Acquisition Manager

- Chiunque sia interessato ad acquisire consapevolezza rispetto alla propria modalità di approccio alle sfide lavorative quotidiane e al rapporto con il gruppo

Programma

Positive Psychology e Flow Model

- Spunti di positive psychology
- Flow: cos'è e perché è importante per le sfide quotidiane
- Flow Model: il ruolo del Flow nell'organizzazione

Flow, benessere e risultati

- Flow ed engagement: i presupposti della peak performance
- Fattori di eccellenza che predispongono allo stato di Flow
- Performance Profile

Flow State Scale®

- Compilazione del questionario e analisi del proprio profilo
- Acquisizione di consapevolezza rispetto alle 9 dimensioni evidenziate dal questionario
- Analisi dei propri punti di forza e delle aree di miglioramento

Dall'individuo al gruppo

- Analisi di situazioni aziendali
- Individuazione e condivisione di condizioni che favoriscono l'insorgenza dello stato di Flow nel singolo e nel gruppo

Action Plan

- Definizione di strategie volte a supportare l'eccellenza della performance nella propria realtà lavorativa
- Individuazione e condivisione di condizioni che favoriscono l'insorgenza dello stato di Flow nel singolo e nel gruppo

Date e sedi 2024

Roma

date 6 mag

Online

date 7 giu

date 25 ott

Milano

date 20 set

date 23 nov