

## **“I BLOCCHI DELLA PERFORMANCE E LE TECNICHE DI AUTO AIUTO STRATEGICO PER SBLOCCARLI”**

*Dal 05/05/2025 dalle ore 14:00 alle ore 18:00*

### **Obiettivi:**

Spesso, nella quotidianità lavorativa, capita di rimanere imprigionati all'interno di vere e proprie trappole mentali che impediscono di trovare soluzioni ai problemi. Come si strutturano, come si mantengono e soprattutto come si superano le problematiche che generano ansie, rimuginazioni, conflitti esasperanti tra colleghi e che ingenerano delle spirali progressive di tensione? Cosa hanno in comune situazioni di impasse apparentemente molto differenti tra loro? Esiste un modo per accomunare problemi diversi e trovare una soluzione comune o almeno un “semplificatore di complessità”. La risposta è sì, e consiste nel lavorare attraverso l'uso delle cosiddette logiche non ordinarie, ossia modalità di affrontare il problema che escono dal quotidiano punto di vista e permettono di vedere i problemi in ottiche completamente nuove.

Lo scopo dell'intervento formativo è di analizzare alcune tra le più frequenti problematiche che invalidano, o rendono complessa, la vita professionale, come ad esempio:

- paure e difficoltà della gestione emotiva
- gestione del carico di stress
- gestione dei conflitti relazionali
- difficoltà a prendere decisioni
- superamento delle difficoltà personali

### **Destinatari:**

Personale dipendente.

### **Contenuti:**

- Le trappole del pensiero: ragionare troppo, pensare positivo, decidere per principio, ecc...
- Le trappole dell'azione: insistere eccessivamente, evitare, cambiare idea in continuazione, ecc...
- Stratagemmi e soluzioni: costruire visioni che facilitano il cambiamento
- Superare conflitti, paure, rimuginazioni, ansia delle decisioni
- “Cambiare costantemente rimanendo gli stessi”
- “Vincere senza combattere”

### **Docente:**

Dott. Sabatti Efrem

### **Calendario:**

05 maggio dalle ore 14.00 alle ore 18.00

12 maggio dalle ore 14.00 alle ore 18.00

19 maggio dalle ore 14.00 alle ore 18.00

Il corso verrà svolto presso Confapi Brescia, Via F.Lippi, 30 – 25134 Brescia

### **Certificato di frequenza:**

Al termine del percorso formativo verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

### **Tariffe:**

Azienda associata Confapi Brescia

240,00€ +IVA

Azienda non associata Confapi Brescia

270,00€ + IVA

*Corso valido anche ai fini dell'assolvimento dell'obbligo formativo delle 24 ore previsto da CCNL  
METALMECCANICI*

*Per ricevere la modulistica necessaria a completare la procedura d'iscrizione compilare e inviare la  
"SCHEDE DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro il 28/04 p.v.*

**SCHEDE DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE**

*da compilare e inviare via email a [formazione@confapibrescia.it](mailto:formazione@confapibrescia.it)*

AZIENDA \_\_\_\_\_

NOME E COGNOME \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_ Email \_\_\_\_\_