AIDP

Lombardia

SpazioCounselingPerTe

ALL' INTERNO DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE È ATTIVA UNA NUOVA INIZIATIVA NELL' AMBITO DEL COUNSELING ORGANIZZATIVO

L 'INIZIATIVA SI RIVOLGE A TUTTI I SOCI, CON L 'OBIETTIVO DI FORNIRE UNO SPAZIO DI ASCOLTO INDIVIDUALE, PER ATTRAVERSARE LE CRESCENTI DIFFICOLTÀ DEL CONTESTO SOCIALE ED AZIENDALE, PER RIGENERARE BENESSERE, AUTODETERMINAZIONE E CAPACITÀ DI SCELTA.

IL SERVIZIO, GRATUITO, È STATO PROGETTATO IN COLLABORAZIONE CON TRE SCUOLE DI COUNSELING: ARIELE, CENTRO BERNE E PRATICHE SISTEMICHE, ADERENTI AD **ASSOCOUNSELING** (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE HTTPS://WWW.ASSOCOUNSELING.IT/), CHE METTONO A DISPOSIZIONE PER L' INIZIATIVA COUNSELOR TIROCINANTI E SUPERVISIONATI.

IL SERVIZIO PREVEDE **5 INCONTRI IN REMOTO DI UN' ORA**, DA COMPLETARE **ENTRO 3 MESI DALL' ATTIVAZIONE**, ORGANIZZATI IN AUTONOMIA CON IL COUNSELOR TIROCINANTE ASSEGNATO, SU TEMI DA VOI SCELTI.

PER CHI DESIDERA ISCRIVERSI E' NECESSARIO COMPILARE IL FORMAT DI ADESIONE

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLzX9Lb9pfuwI3G X_gQUSI_sfwNFyxT2AmJr-e3e3AZVIMvA/viewform

#SpazioCounselingPerTe

TREND 2020-2024

QUARTA EDIZIONE 2023-2024

AIDP

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE

Lombardia

L’iniziativa #SpazioCounselingPerTe alla quarta edizione

Rinnoviamo ogni anno lo sportello Counseling dedicato ai nostri soci

Uno spazio di Counseling individuale di **5 incontri on line gratuiti** per l’accoglienza dei **bisogni** personali, professionali, organizzativi, sociali.

Una relazione di ascolto e cura per attraversare le **difficoltà della vita**, per rigenerare benessere, autodeterminazione e capacità di scelta, per esplorare nuove **opportunità trasformative.**

1’ Edizione 2020-2021: 53 percorsi attivati

2’ Edizione 2021-2022: 60 percorsi attivati

3’ Edizione 2022-2023: 70 percorsi attivati

4’ Edizione 2023-2024: 75 percorsi attivati

250 Soci Counselee

Una survey quali-quantitativa per ogni edizione

150 questionari raccolti!

AIDP

Lombardia

SpazioCounselingPerTe

ALL' INTERNO DELLA NOSTRA ASSOCIAZIONE È ATTIVA UNA NUOVA INIZIATIVA NELL' AMBITO DEL COUNSELING ORGANIZZATIVO

L 'INIZIATIVA SI RIVOLGE A TUTTI I SOCI, CON L 'OBIETTIVO DI FORNIRE UNO SPAZIO DI ASCOLTO INDIVIDUALE, PER ATTRAVERSARE LE CRESCENTI DIFFICOLTÀ DEL CONTESTO SOCIALE ED AZIENDALE, PER RIGENERARE BENESSERE, AUTODETERMINAZIONE E CAPACITÀ DI SCELTA.

IL SERVIZIO, GRATUITO, È STATO PROGETTATO IN COLLABORAZIONE CON TRE SCUOLE DI COUNSELING: ARIELE, CENTRO BERNE E PRATICHE SISTEMICHE, ADERENTI AD **ASSOCOUNSELING** (ASSOCIAZIONE PROFESSIONALE HTTPS:// WWW. ASSOCOUNSELING. IT/), CHE METTONO A DISPOSIZIONE PER L' INIZIATIVA COUNSELOR TIROCINANTI E SUPERVISIONATI.

IL SERVIZIO PREVEDE **5 INCONTRI IN REMOTO DI UN' ORA**, DA COMPLETARE **ENTRO 3 MESI DALL' ATTIVAZIONE**, ORGANIZZATI IN AUTONOMIA CON IL COUNSELOR TIROCINANTE ASSEGNATO, SU TEMI DA VOI SCELTI.

PER CHI DESIDERA ISCRIVERSI E' NECESSARIO COMPILARE IL FORMAT DI ADESIONE

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfLzX9Lb9pfuwI36X_gQU5I_sfwNFyxT2AmJr-e3e3AZVIMvA/viewform

In partenza ad ottobre 2024 la quinta edizione…..

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Gli obiettivi dell’iniziativa #SpazioCounselingPerTe

1 Offrire **un servizio di valore coerente con la missione CSR associativa**, una iniziativa di ‘relazione di aiuto’ per migliorare la qualità di vita dei soci. Alimentare una spirale virtuosa di benessere: in quanto persone e professionisti HR abilitatori di impatto nei diversi sistemi

2 Creare una **possibilità di tirocinio ricorrente per le scuole di counseling** e i counselor in formazione all’ultimo anno, agevolare la chiusura del ciclo triennale formativo, l’acquisizione del diploma di Counselor per la pratica della professione e l'iscrizione alle associazioni professionali di categoria, come normato dalla Lg n. 4 del 14 gennaio 2013.

3 Creare **osmosi culturale tra professionalità**, diffondere la conoscenza del Counseling e della professione del Counselor. Divulgare la missione etica e deontologica al servizio del bene comune e degli SDG’s, i suoi molteplici ambiti di intervento e la ricchezza degli orientamenti professionali.

4 Attraverso la survey di fine percorso **misurare l’impatto** quantitativo e qualitativo dei suoi i effetti diretti e indiretti per la persona, per le relazioni, per i sistemi sociali coinvolti

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Una diffusione sui media AIDP e sui Social

1’ edizione

AIDPnews

#SPORTELLOCOUNSELINGPERTE

OLTRE LA PANDEMIA: PERSONE AL CENTRO PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DI VITA

laura.torretta@humanemp.it

Laura Torretta
Consigliere AIDP Lombardia, Consulente di Trasformazione Positiva, Chief Happiness Officer, Counselor organizzativo

I Counseling Organizzativo In AIDP Lombardia: tre anni di divulgazione e servizio ai Soci

Nasce tre anni fa l’iniziativa “Counseling Organizzativo”, un supporto allo sviluppo sostenibile di persone, organizzazioni, sistemi sociali. Il C.O. include le prospettive sistemiche e fenomenologiche per migliorare benessere ed efficacia organizzativa. Una prima fase divulgativa, con eventi e articoli, ha rappresentato la ricchezza della diversità di interventi attraverso le testimonianze di imprenditori, HR, Manager di multinazionali, PMI, studi professionali, sindacato, ONG… Con l’arrivo della pandemia abbiamo deciso di creare uno spazio di accoglienza da 6,05 a 7,81.

Bisogni: progettualità (19%), relazioni professionali (18%), gestione delle emozioni (18%), capacità decisionale (13%), relazioni personali (11%), consapevolezza (11%), gestione dei conflitti (10%).

Aspettative iniziali: desiderio di crescita, curiosità, ascolto dei propri bisogni e desideri, speranza, attesa, motivazione.

Sensazioni iniziali: insicurezza, stanchezza, incertezza, conflitto interiore, paura del futuro, indecisione, paura di non essere all’altezza.

Le metafore iniziali parlano di immobilismo (“un leone in gabbia”, “in mezzo al guado”, …), di mancate partenze (“voler spiccare il volo e non riuscire a lanciarsi”, “un corridore che ha perso

OLTRE LA PANDEMIA: PERSONE AL CENTRO PER MIGLIORARE LA QUALITÀ DI VITA
09/04/2021 - 18.00-19.30
AIDP

inclusione consapevolezza counseling evoluzione persone counseling organizzativo potenzialità relazioni risorse empowerment femminile

QUATTRO DIARI DI BORDO

Coaching e Counseling alleati per affrontare le sfide della vita

Barbara Bellotti HR Manager Suominen
“Nel 2019 mi certifico coach, per accrescere le mie competenze e iniziare un viaggio di consapevolezza sulle mie dinamiche. Cerco e trovo un nuovo posto di lavoro in piena pandemia, ma nulla cambia: si ripropongono gli stessi meccanismi. Nel 2020 aderisco quindi al nuovo servizio AIDP, per guardarmi dentro, ripartire da me e dai miei pregi e rigenerando pazienza e tempo per realizzare i cambiamenti. Ho ricreato spazio per interessi e passioni con effetti potenti sulla mia energia e sul work-life balance: il lavoro ora deve essere ecologico e sostenibile, permettendomi di esprimermi al meglio, al servizio della mia vita, del mio ruolo e dell’organizzazione”.

Obiettivo Lavoro e Career Counseling: nuove direzioni di senso

Viviana Greco HR Coach Assessor
“In questo spazio ho riscoperto me stessa, proprio mentre combattevo contro un ingiustificato senso di colpa per la repentina interruzione del rapporto di lavoro con l’azienda alla quale avevo dedicato venti anni. Il messaggio che ho elaborato è stato “assolviti”, accogliendo uno stimolo positivo di rinascita e forza interiore. Rielaborando alcune credenze limitanti, comuni a molte donne, ho radicato i miei successi e attivato un nuovo sguardo verso le possibilità professionali che volevo perseguire. Sono emersi i miei muscoli più tonici e ho attivato le capacità che spesso diamo per scontate”.

Davide Trivia Executive HR Advisor
“L’adesione è partita dal desiderio di sperimentare una tecnica che non conoscevo nel periodo in cui stavo definendo un nuovo destino lavorativo come libero professionista. Ho trovato uno spazio in cui acquisire maggiore autoconsapevolezza, in cui aggiungere nuove prospettive indagando la sfera personale. L’intervento sistemico con una coppia di counselor, dopo un iniziale imbarazzo e potenziale ostacolo ad aprirmi, ha generato ricchezza di sguardi e voci nel dialogo e nelle riformulazioni. Mi sono messo in gioco sviluppando una visione nuova, laterale e intrigante”.

Energia femminile in azione: il permesso di osare!

Daniela Zani Responsabile HR Management Selezione e Sviluppo del Talento Reale Mutua
“Alla fine del percorso Executive HR Business Leader del PoliMi dovevo scegliere tra un project work e un percorso di counseling, ho scelto il secondo: lo strumento giusto al momento giusto per superare alcune insicurezze, per generare coraggio e per osare “propormi per un nuovo ruolo” e radicare la mia assertività. Grazie ad una maggiore consapevolezza sui miei punti di forza e miglioramento del mio benessere lavorativo, ho potuto dare voce con fiducia e serenità alle mie risorse nascoste, aggiornare le mie mappe di valore e accettare la nuova sfida professionale evolutiva”.
Un ringraziamento a tutto il team AIDP Lombardia, ai relatori, alle scuole, ai counselor, ai Soci che hanno contribuito a queste narrazioni di senso!
E la storia continua…

79

2’ edizione

Laura Torretta
Consigliera Direttivo AIDP Lombardia

Il servizio #SpazioCounselingPerTe

Nasce nel 2020 in AIDP Lombardia all’interno dell’iniziativa di sviluppo del Counseling Organizzativo. In piena pandemia abbiamo creato un nuovo servizio, vivendo le crescenti criticità e i bisogni emergenti dei nostri soci, giovani e meno giovani, che perdevano il lavoro, che erano in prima linea tra collaboratori confusi e decreti in continua variazione, che dovevano fare lo slalom nel conciliare la frenesia tra vita counselee. La terza edizione è partita a metà ottobre e si concluderà a giugno 2023.
Misurare l’efficacia di ogni intervento è alla base di ogni professione ed è importante farlo anche nelle iniziative pro-bono che non sono di minor valore per poter apportare miglioramenti continui.

Condivido di seguito alcune evidenze aggregate emerse da questionario di feedback del 2022 che raccontano il potenziale di questi percorsi di em-

reportagedelcongresso

mi sono sentita molto compressa, ha dimostrato una buona capacità di ascolto, era predisposto alla cura e all’accoglienza, ha creato uno spazio sicuro di condivisione, mi ha sostenuto e accompagnato nel percorso…».

Chi lo consiglierebbe a amici e colleghi, perché?

«Utile…se ci credi e ti metti in discussione…a…scoprirsi nelle parti inesplorate, prendere maggiore coscienza di sé e delle proprie risorse, confrontarsi con i propri pensieri in un ambiente sicuro, raggiungere un miglior equilibrio con sé e con gli altri, prendersi del tempo di qualità per riflettere e stare bene, rigenerare una pratica in disuso come ascoltarsi e ascoltare gli altri, elaborare nuove prospettive e punti di vista…».

Quali credenze e pensieri limitanti ricorrenti del counselee?

«Preoccupazione del giudizio e delle aspettative, paura del cambiamento e dell’errore, dover sempre fare e riempire il tempo, non sentirmi mai abbastanza, dover essere perfetta, sentirmi un passo indietro, avere poco valore, incapace di esprimere emozioni, troppo razionale e rigido mentalmente, eccesso di programmazione e precisione, tra troppo e troppo poco…».

Quali insights e spazi verità per il counselee? Posso…sono capace di…

«Accogliere il cambiamento con positività, cogliere i segnali deboli, essere più leggera, negoziare e scegliere, prendermi cura del mio benessere, costruire a piccoli passi, sentire le mie emozioni, riconoscere il mio valore professionale, sapere quando è giusto agire, sbagliare senza sentirmi sbagliata…».

Risorse riconosciute, organizzate e attivate dal counselee?

«Uno scrigno di tes-ORI al servizio della trasformazione: apertura alle diverse opinioni, consapevolezza, libertà da condizionamenti esterni, ricerca del cambiamento, energia, focalizzazione, organizzazione, intraprendenza, introspezione, gioia, positività, fiducia, mettersi in gioco, determinazione, connettere, darsi il permesso, riflessione, scrivere, praticare, resilienza…».

Quali elaborazioni emotive e di stati d’animo?

Prima	Dopo
Curiosità, aspettativa, scoperta, dubbi, bloccata comprensione, affanno, difficoltà, malessere, desiderio, speranza, delusione, confusione, frustrazione, incertezza, rabbia, scarica, ascoltata, infelicità, paura…	Consapevole, soddisfatta, leggerezza, serenità, fiducioso, determinazione, carica, chiarezza, realizzata, immobilità, ottimismo, crescita, sorpresa, benessere, felicità…

Nuove narrazioni di benessere per le Persone in trasformazione?

«Ascolto di più me stessa, penso all’oggi, più organizzata definendo le priorità, più chiarezza dell’attuale situazione, esploro con creatività, meno giudicante con me stessa, più in ascolto delle emozioni, più assertiva con il mio manager, negozio il carico di lavoro, meno coinvolta emotivamente, più fluida nelle decisioni, pondero prima di agire, supporto i giovani per passare la mia conoscenza, focus sui miei obiettivi personali, mi metto al primo posto, non devo rendere felici gli altri prima me stessa, progetto ma coinvolgo i miei responsabili, faccio scelte più consapevoli e giuste per me, analizzo prima per comprendere le situazioni, bilancio i

50

miei desideri e ciò che è “obbligo”, rifletto prima di agire, scelgo di non reagire perché spinta dall’emozione, ho un atteggiamento più flessibile, esprimo e verbalizzare le emozioni e le sensazioni che provo, contestualizzo gli eventi, non giudico e non svaluto me e gli altri, ho abbandonato due progetti che drenavano energie, ho iniziato un percorso di mindfulness, sono più efficace nel comunicare, riserva maggior attenzione a me stessa».

Quattro narrazioni trasformative per tornare al centro della propria vita

Monica Lo Cigno - HR Director - Segula Technologies Italia
Ho un forte interesse per gli interventi che supportano l’autosviluppo. Dopo essermi certificata come Coach mi sono affidata a questo percorso di counseling, da un lato mossa dalla curiosità di sperimentare una modalità per me nuova nella ricerca dell’autoconsapevolezza, dall’altro per “smuovere” una situazione di stallo personale in ambito lavorativo. L’approccio sistemico, l’utilizzo di immagini e metafore, l’accoglienza delle Counselor, ha messo in moto un processo di cambiamento che mi ha consentito di acquisire maggiore consapevolezza su ciò che sto cercando e su chi voglio essere sul piano professionale, insieme ad una rinnovata energia positiva. Ringrazio per l’opportunità offerta, davvero un bel regalo!

Caterina Salvi - HR Manager
Questo percorso, al termine di un periodo lavorativo particolarmente impegnativo e stancante, mi ha aiutata a ritrovare tempo ed energie definendo chiaramente obiettivi e priorità. Ho rielaborato una nuova concezione del tempo, rivedendo abitudini inefficaci radicate e inconsapevoli, focalizzandomi sulle cose utili e produttive. Il passo più importante è stata la presa di consapevolezza di non poterci essere sempre e comunque, di “auto-assolvermi” rispetto a obblighi non “reali”. Infine, con grande piacere godo di nuovo del tempo libero, una fonte di energia positiva in grado di nutrire anche la

mia vita professionale. Il risultato? La riconquista del Tempo.

Federica Aceto - Consulente di Carriera
In questo spazio ho rivalutato, riconsiderato, confutato e abbattuto alcune delle mie convinzioni. Ho acquisito consapevolezza e scardinato quegli automatismi di pensiero, quelle credenze limitanti che mi stavano saturando a livello personale e lavorativo. Ho esplorato altre prospettive guardando punti di vista diversi che non avevo mai considerato prima, fino ad uscire dalla mia comfort zone. Dopo le prime resistenze a mettermi realmente a nudo, mi sono messa in gioco fino in fondo. Il counselor al quale mi sono affidata mi ha aiutata a rigenerare il mio valore professionale e ad impostare un piano per realizzare i miei obiettivi di carriera a breve termine.

Simone Condello - HR Business Partner
Inizialmente, devo essere sincero, ero molto scettico sull’utilità ed efficacia del Counseling ma decisi comunque di provare e mi accorsi presto di esserni sbagliato. Al termine del primo colloquio, di circa un’ora, ero già conquistato da questo percorso. In pochi incontri ho avuto modo di mettere ordine tra le priorità della mia vita e fare chiarezza nella confusione di pensieri all’interno della quale vivevo. Sono stato accompagnato in un’avventura che, attraverso una guida attenta, mi ha aiutato a definire le prossime tappe del mio percorso lavorativo e personale, mi ha dato gli strumenti per gestire meglio l’equilibrio tra vita privata e lavorativa.

51

3’ edizione

#SPAZIOCOUNSELINGPERTE

Nuovi Sguardi e Prospettive per Rigenerare il Senso della Vita!

Eccoci qui! Alla quarta edizione di #SpazioCounselingPerTe avviata a ottobre 2023 in AIDP Lombardia al servizio del Bene Comune. Nel 2020 in piena pandemia abbiamo deciso di sostenere il nostro network associativo con un servizio di Counseling per affrontare la crisi emergente e le nuove sfide. Una iniziativa in linea con la nostra missione CSR: persone e dignità umana al centro così come la cultura della partecipazione e della solidarietà. Una relazione di aiuto professionale, un percorso di 5 incontri di counseling pro-bono, in remoto con frequenza

ISCRIVITI AL BLOG

SEARCH

Il blog di AIDP

I PIÙ LETTI

ASSOCIATI PER IL 2024, DAI FORZA ALLA TUA RETE! (2.464 Visite)

AIDP Soci! (2.330 Visite)

Direzione del Personale 2017 | Il senso del lavoro (1.527 Visite)

GLI ULTIMI TWEETS

Tweet di @AIDPVue

LE NOSTRE RIVISTE

#SpazioCounselingPerTe: un sistema dinamico!

Laura Torretta
AIDP Lombardia
Project Manager

Daniela Tronconi
AIDP Lombardia
Process Manager

Tre Scuole di Counseling
Tre supervisori

Pierpaolo Dutto (Pratiche Sistemiche)

Manuela Giago (Centro Berne)

Silvia Ronzani (CSTG)

OGNI EDIZIONE 30 COUNSELOR IN FORMAZIONE AL TERZO ANNO

120 COUNSELOR IN AZIONE!

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Effetti Tras-Formativi del Counseling

IL TREND SU QUATTRO EDIZIONI

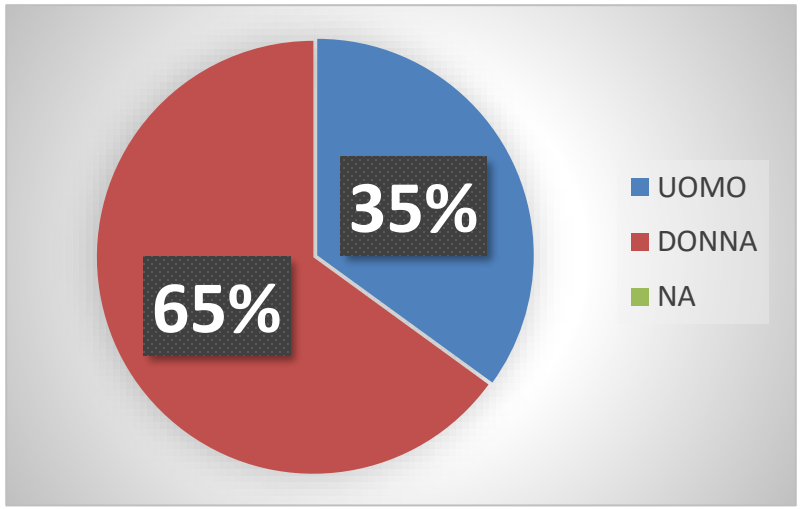
AIDP

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE

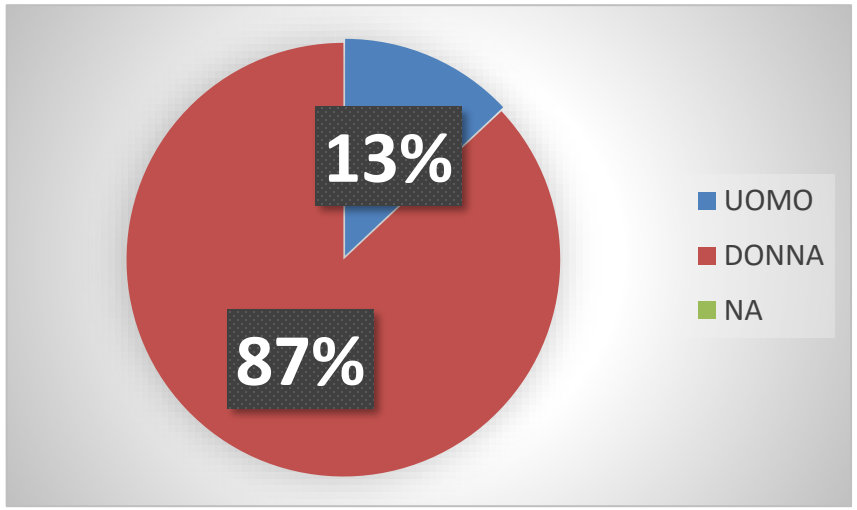
Lombardia

Il profilo dei counselee in Tras-Formazione….

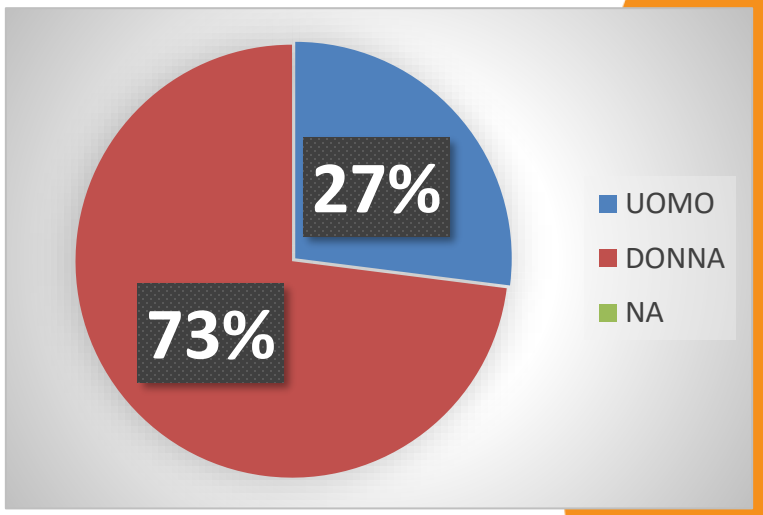
1' Edizione



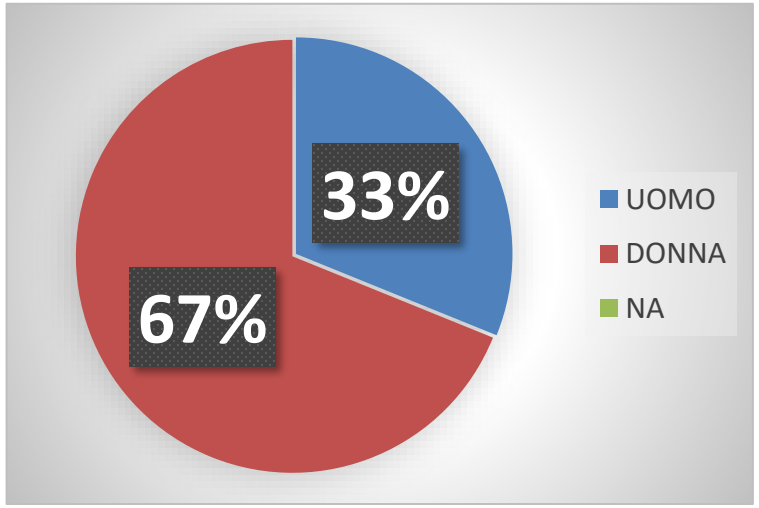
2' Edizione



3' Edizione



4' Edizione

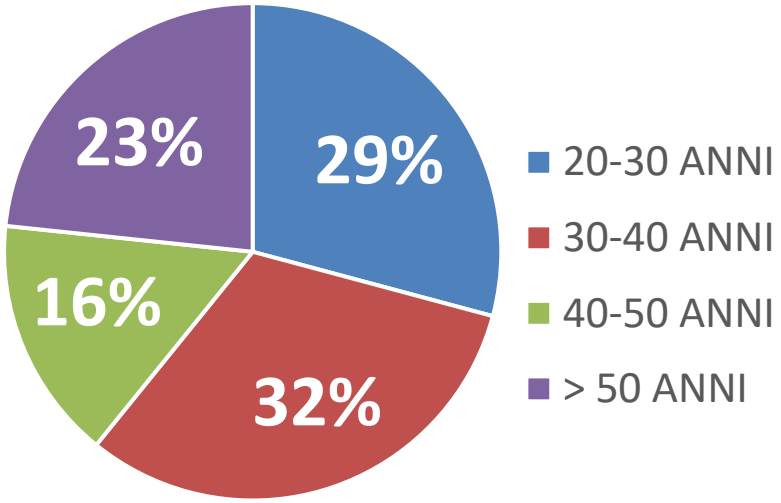


Il bisogno di benessere:
questione di genere?

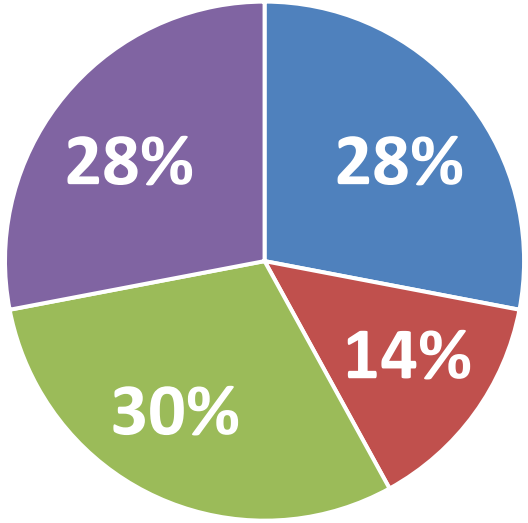
AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Il profilo dei counselee in Tras-Formazione….

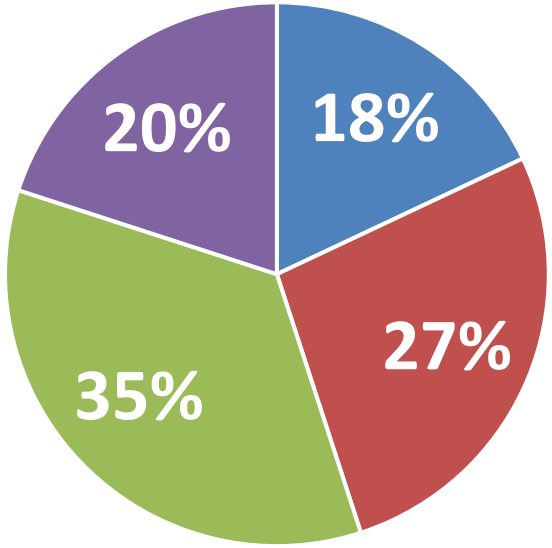
1’ Edizione



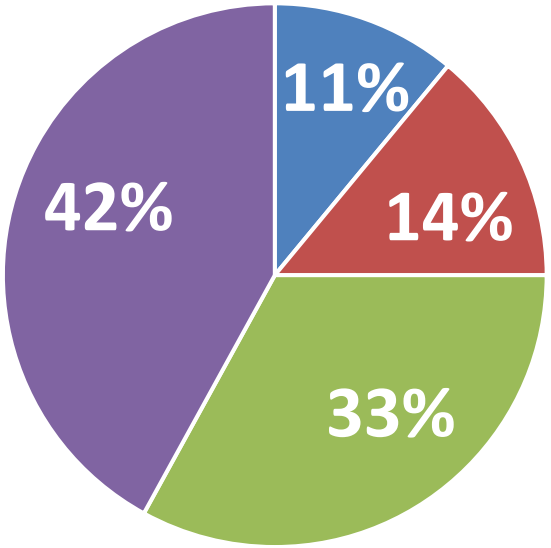
2’ Edizione



3’ Edizione



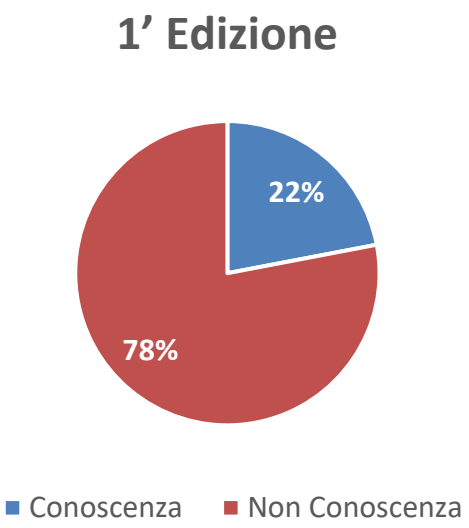
4’ Edizione

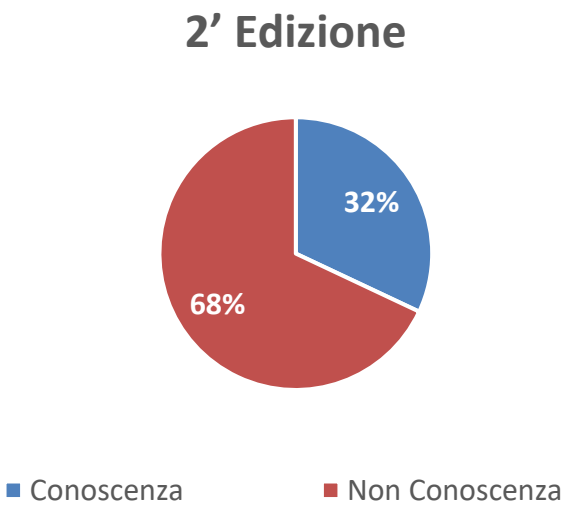


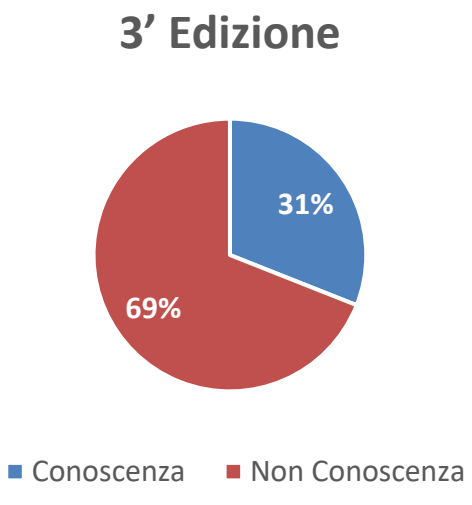
Una relazione di aiuto evolutivo…..
….per i bisogni di **quattro generazioni!**

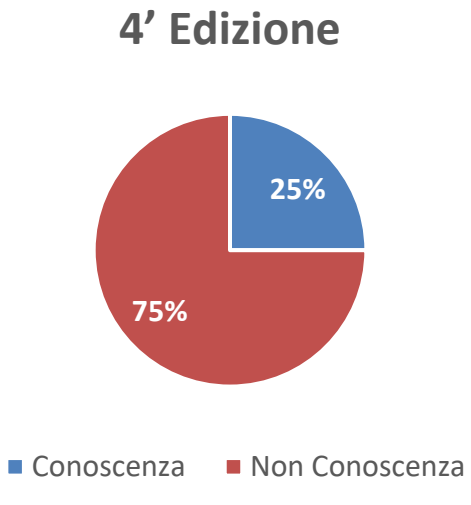
AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Se lo conosco….il Counseling…ma non lo conosco!









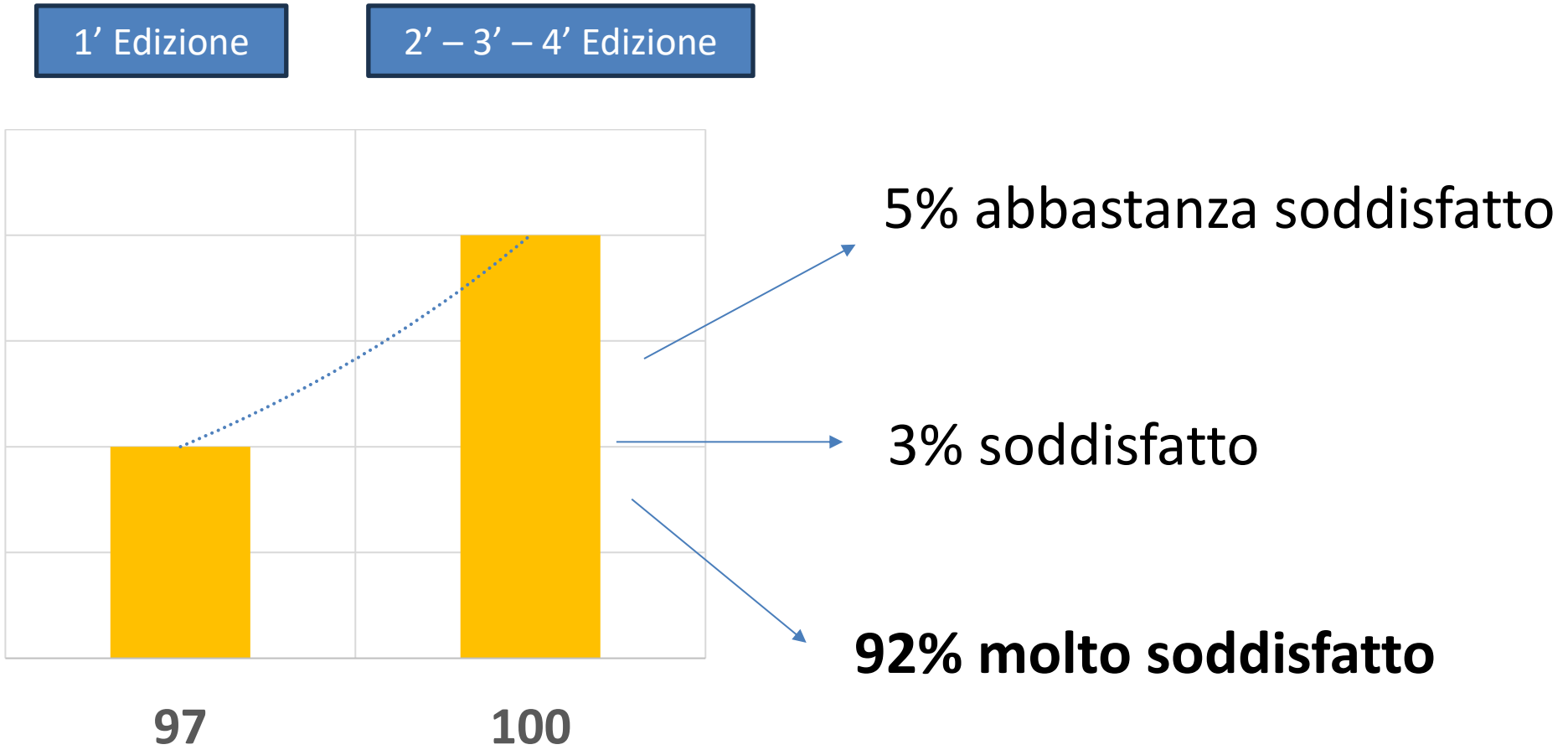
Uno degli obiettivi di #SpazioCounselingPerTe è anche l’incremento di conoscenza esperienziale e diffusione all’interno delle organizzazioni di questo intervento professionale

Circa il 70-75% non lo conosce!

In 4 anni circa 200 soci lo hanno scoperto e provato nelle sue potenzialità

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

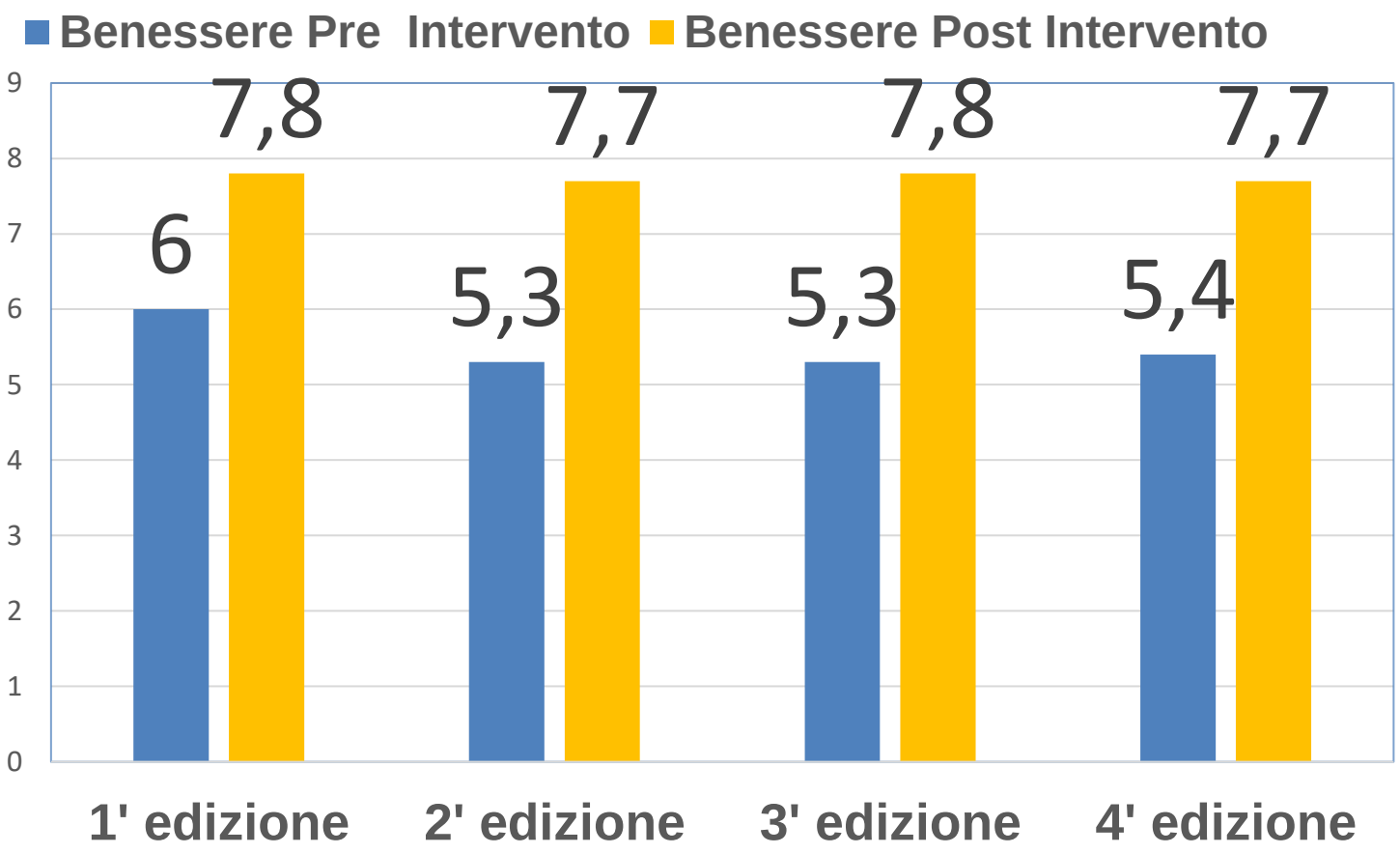
La soddisfazione sull'esperienza di counseling



L'esperienza si conferma nelle quattro edizioni, **efficace e positiva.**

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Benessere della Persona: Pre e Post intervento



Ricordiamo che:
obiettivo di un percorso di counseling
è il miglioramento del **benessere** e della **qualità di vita** del cliente

Il benessere aumenta in media di almeno 2 punti ….**tutti si sentono e stanno meglio!**

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

FOCUS

QUARTA EDIZIONE

Guardarsi dentro per guardare avanti

AIDP

ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE

Lombardia

Relazione Counselor – Counselee?

Ascolto attivo

Non giudizio

Supporto

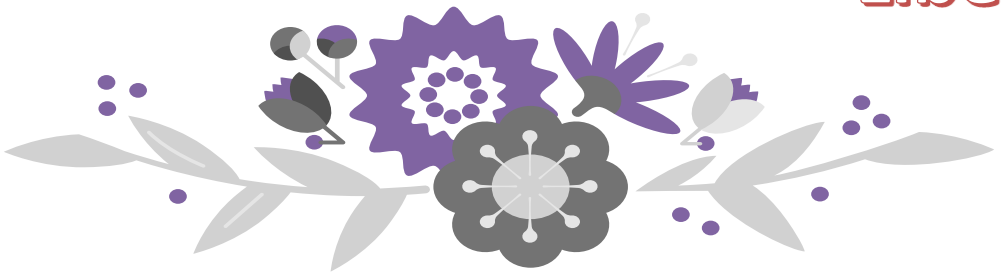
Stimoli

Protezione

Riflessioni

Libertà

Domande



Apertura

Visioni

Facilità

Ottima

Empatia

Chiarificazione

Connessioni

Profondità

Interesse

Accompagnamento

Condivisione

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

.....Pronti posto via!

Domanda di Counseling tra vita e…..lavoro!

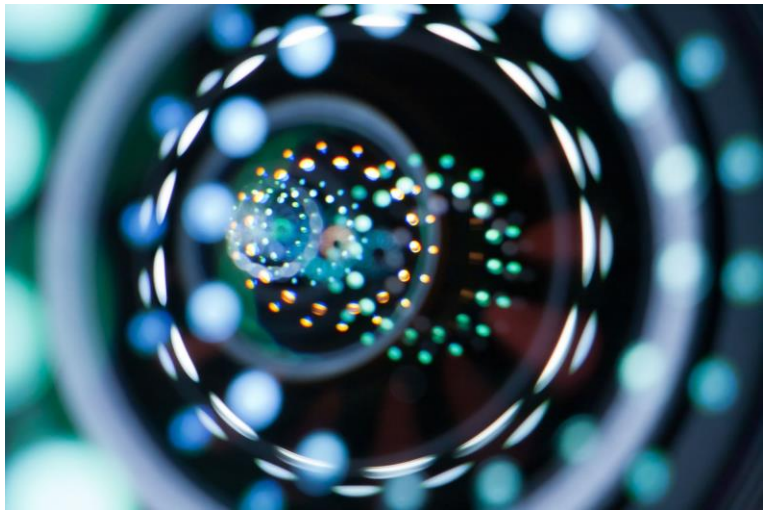
- Gestire lo stress
- Benessere personale
- Chiarezza comunicativa
- Consapevolezza personale
- Crescita personale
- Essere presente nel momento vivere qui ed ora senza trascurare la progettualità
- Riaccendere la fiamma vitale dentro di me
- Sviluppare fiducia
- Relazioni famigliari
- Ritrovare me stessa e chi sono veramente
- Lavorare sulla mia autostima
- Riuscire a trovare il mio scopo

- ✓ Migliorare relazioni personali e professionali
- ✓ Trovare maggiore equilibrio tra vita professionale e vita privata
- ✓ Valutare nuove prospettive future personali e professionali

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Domanda di Counseling tra vita e…..lavoro!

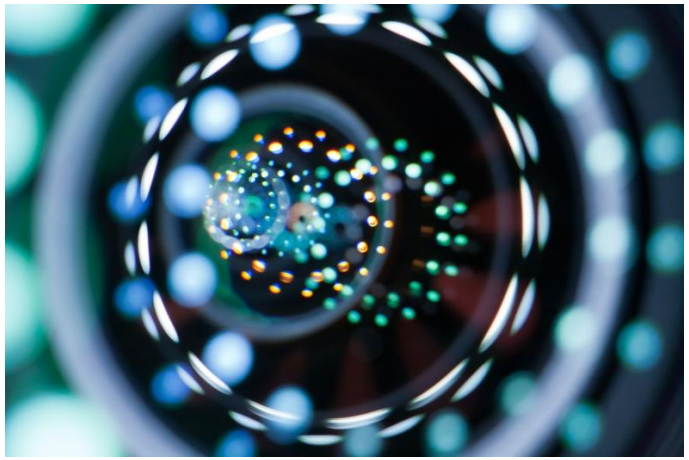
- Gestione della fase di ricollocazione professionale
- Accettare il cambiamento lavorativo
- Affrontare al meglio nuovi cambiamenti professionali
- Affrontare ristrutturazioni aziendali e licenziamenti
- Gestire l'ansia da prestazione nelle difficoltà lavorative
- Gestire la difficoltà nei rapporti con la Direzione
- Ritrovare centratura e energia per ripartire dopo un burn out
- Sviluppare il ruolo di leader
- Scoprire i miei talenti al lavoro
- Gestire l’emotivita' soprattutto sul lavoro
- Sviluppare la mia autostima nel ruolo



AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Domanda di Counseling tra vita e…..lavoro!

- Elaborare la mia frustrazione professionale in un contesto aziendale complesso
- Migliorare la relazione professionale con la mia responsabile
- Gestire lo stress nel lavoro e nelle relazioni lavorative
- Trasformare le criticità relazionali con i colleghi
- Superare il malessere lavorativo per decisioni subite
- Migliorare la situazione professionale
- Ricostruire la relazione con l'azienda
- Migliorare le relazioni aziendali
- Scegliere se guardare ad altre opportunità professionali
- Elaborare il timore di essere sopraffatto dal lavoro
- Gestire la transizione professionale
- Gestire il cambiamento che espone a maggiori responsabilità e fa perdere serenità

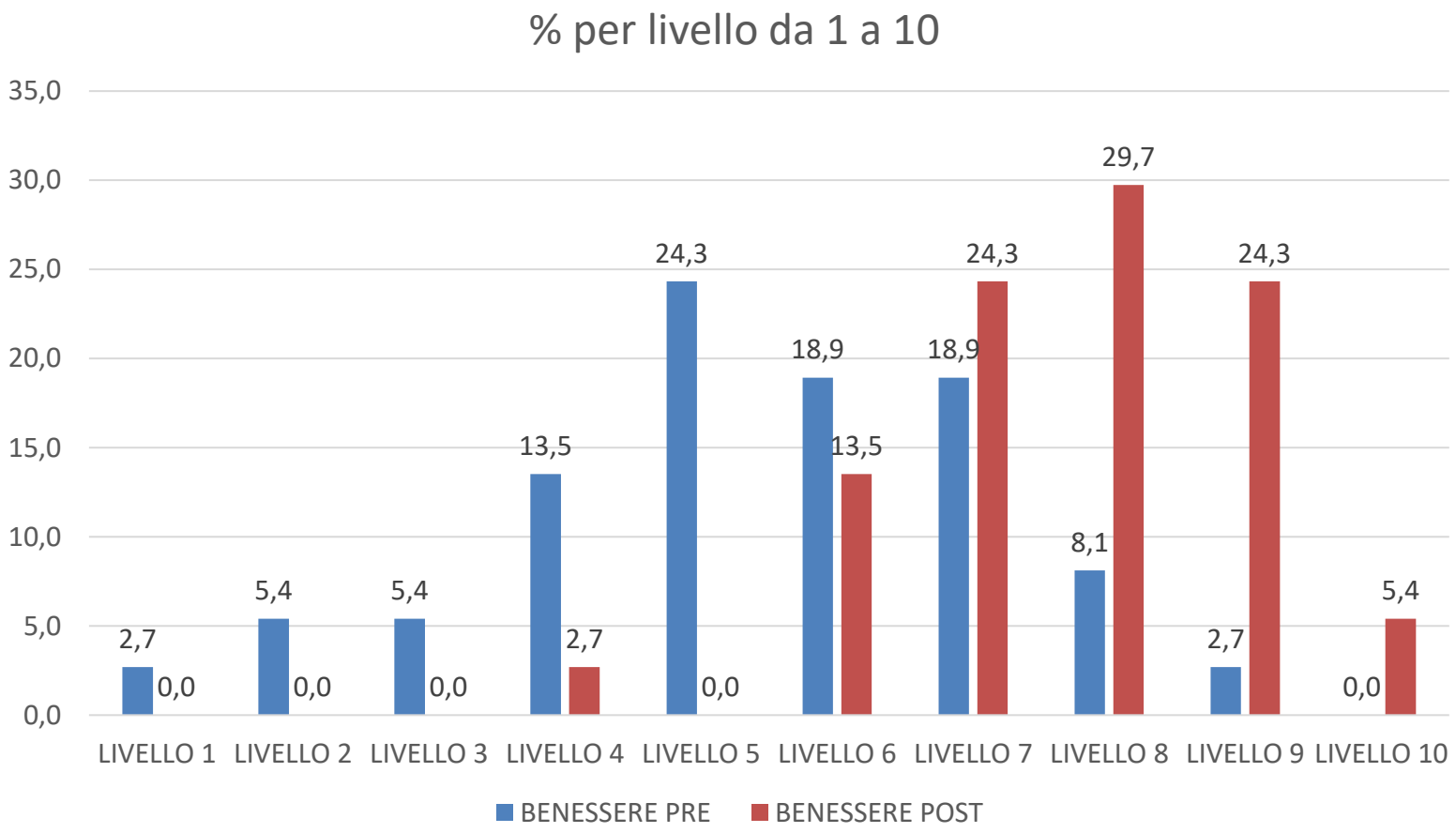


AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Concentrazione per livelli di Benessere percepiti Pre-Post intervento!

Media pre
5,4

Media post
7,7



AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Le risorse attivate per migliorare il benessere

autoaffermazione sensibilita ascolto
riflessione esperienza scaricare
accoglienza assertivita propositivita
tempo movimento desiderare
comunicazione fiducia

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Emozioni…Sentimenti….Stati d’animo …pre e post percorso!

Pensieri ricorrenti…schemi limitanti…credenze…convinzioni?

- Vivo di luoghi comuni interiorizzati per timore del giudizio sociale
- Mi faccio influenzare per la paura di essere criticato
- Credo di non poter più cambiare la situazione
- Non dico le cose che mi fanno stare male per paura di ferire gli altri
- Se mi esprimo entro nel conflitto
- Penso che empatia e sensibilità sono punti di debolezza nell'attuale mondo del lavoro
- Chi non ti conosce non può capirti
- Io sono le mie emozioni e i miei pensieri
- Credo di non essere abbastanza capace
- Quello che gli altri possono pensare di me è vero
- Ciò che mi preoccupa è un dato di fatto
- Sono io quella "sbagliata" e mi devo mettere in discussione
- Non ho diritto di occuparmi prima del mio benessere
- Sono convinto che 'è male' fare quello che mi piace al lavoro
- Conta di più il valore che mi danno gli altri di quello che mi vedo io
- Dato che non ho analizzato bene il mio valore non so spiegarlo
- Sono inadeguata per la paura di sbagliare
- Devo analizzare tutto nel dettaglio per non fare errori
- ……..

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Nuove consapevolezze….?

- ✓ Il mio valore professionale
- ✓ Un approccio chiaro e diretto toglie le aree grigie
- ✓ Posso creare una relazione più autentica
- ✓ Maggior sicurezza in sé stessi
- ✓ Poter sperimentare comportamenti alternativi
- ✓ Vivere nel qui ed ora non sempre proiettata al risultato
- ✓ Assaporare le vittorie non passando subito al prossima obiettivo
- ✓ Posso fermarmi, prendere piccole pause per me per ascoltarmi.
- ✓ La mia empatia e sensibilità, se ben gestiti, sono miei punti di forza.
- ✓ Il conflitto se gestito non è sempre negativo ma aiuta a comprendersi
- ✓ Conosco meglio le mie risorse interne e come attivarle
- ✓ Ho leve da utilizzare anche quando penso di non averne
- ✓ Maggiore autostima
- ✓ L''importanza del vivere nel qui e ora
- ✓ Ho compreso che posso scegliere, fare quello che voglio
- ✓ La scelta di comportarmi da adulta sempre
- ✓ L'ambivalenza di alcune situazioni e poterle gestire diversamente

Nuove consapevolezze….?

- ✓ Attenzione agli estremi e ai confini: i pregi possono essere anche limiti
- ✓ Una maggiore sicurezza di quello che voglio per me
- ✓ Accogliere il cambiamento per il mio benessere
- ✓ L'empatia come mio valore
- ✓ Autoconsapevolezza che io valgo
- ✓ Mi sento più responsabile del dovuto di cose di cui posso non esserlo
- ✓ Ascolto di me stessa
- ✓ Volere e potere essere autentica
- ✓ Si può lasciare andare
- ✓ Buttarsi sempre, vada come vada, serve essere se stessi
- ✓ Credere fermamente nei propri valori e farli rispettare
- ✓ Avercela fatta da sola con le mie forze
- ✓ Essere meno severa con me stessa
- ✓ Non dare alle aspettative degli il potere di farmi sentire inadeguata
- ✓ Continuare per crescere nel percorso professionale
- ✓ Posso "farmi scivolare addosso" le reazioni degli altri

Nuove azioni ….coerenti con l’obiettivo di benessere!

- Da scarsa fiducia negli altri a fiducia crescente
- Trovare il tempo per coltivare la relazione
- Fermarmi e comprendere da dove nascono le mie scelte e la spinta ad agire
- Non temere di tentare strade diverse
- Rituali mattutini e giornalieri
- Sempre più spazio alla creatività e alla leggerezza.
- Guardare le cose da maggiore “distanza emotiva”
- Mantenere lo sguardo sui miei desideri e non su tutti i possibili "ma" e "se"
- Riportare al presente le pre-occupazioni sul futuro e occuparmi di cosa c'è

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Nuove azioni ….coerenti con l’obiettivo di benessere!

- Aumentare apertura e adattabilità migliorando programmazione e negoziazione
- Comunicare più chiaramente e richiedere agli altri altrettanta chiarezza
- Osservare e ascoltare attivamente
- Migliorare la relazione al lavoro esistente prima di cercare nuove opportunità
- Ho imparato a dire no senza sentirmi in colpa
- Piano sostenibile per la mia crescita come professionista nei tempi necessari
- Organizzo con calma la formazione per il mio futuro, non devo essere sempre preparata su tutto

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Narrazioni tras-formative in sintesi….

RIPETTO DEI TEMPI GIUSTI PER ME

Vivo la mia esperienza professionale giorno per giorno affrontando le sfide che mi vengono proposte, mi do i tempi necessari senza precipitarmi nel dover essere sempre pronta e preparata su tutto, cerco di far il meglio possibile anche accettando di poter fare qualche errore

RIGENERO E ATTIVO LE MIE RISORSE

Sono dentro a un prato come una formichina, tutto è più alto di me, ho un peso grande da portare e non so perchè, arrivano continuamente nuove richieste di fare sempre più veloce. Ci sono in alto predatori e turbolenze. Con mia sorpresa, ho le ali, volo via dal prato e sono grande come un gabbiano, sono leggera e volo in alto.

VIVO IL PRESENTE NEL QUI E ORA

La bontà delle mie scelte sono il frutto del qui e ora. il presente è tutto quello che conosco e che mi serve per decidere cosa è meglio per me, senza il peso delle aspettative che arrivano dal passato o dai possibili scenari futuri che non posso né prevedere nè controllare

IMPARO A NEGOZIARE

Smetto di stare sulla difensiva e di arroccarmi sulle mie posizioni, anche se valide e mi pongo con maggiore apertura e adattabilità, imparo a guidare le decisioni finali con maggiore programmazione e negoziazione.

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

Narrazioni tras-formative in sintesi….

OLTRE IL PERFEZIONISMO PER AGIRE

Avevo perso la luce, affondata dalle zavorre del passato e da un presente frustrante, vivevo fuggenti attimi di emersione per respirare grazie alla mia forza di volontà, sapevo di meritare di meglio. Decido che era il momento di silenziare il rumore esterno e mi fermo Mentre il mondo attorno a me corre decido di spegnere tutto: notifiche, impegni, doveri e responsabilità, finalmente mi dedico a me stessa. Rimpiango la dipendenza dai genitori rispetto ad un lavoro che mi rende indipendente ma mi prosciuga, mi tappa le ali senza possibilità di spiccare il volo. Un silenzio che è diventato procrastinazione per paura di affrontare la realtà ed agire. Questo percorso mi ha liberata dal perfezionismo e dalla paura di sbagliare, ho agito la mia autenticità per essere fedele a me stessa …vada come vada!

VIVERE LA VITA POSITIVAMENTE

Ogni mattina mi alzo con la musica in testa, un pensiero positivo perché sono padrona del mio destino, voglio farne il miglior uso possibile e non permettere a nessuno di calpestarmi o farmi stare male. La vita va vissuta a pieno e ho voglia di non sprecarne nemmeno un istante

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

RACCOMANDO IL PERCORSO PERCHE'…

- Ottimo strumento di crescita personale e professionale
- Uno tempo a valore aggiunto per sostare nella vita frenetica che viviamo
- Uno spazio per condividere stati d'animo nel presente senza giudizio
- Una relazione di aiuto professionale con costante riferimento a prendermi cura di me
- Un supporto per tirare fuori i pensieri dalla mente e rifletterci su diversamente
- Genera uno spazio e un tempo dedicato al miglioramento di qualità di vita
- Un intervento che sprigiona l'energia vitale che è dentro di noi
- Crea una relazione professionale di ascolto e comunicazione per crescere e maturare
- Si chiede aiuto a un professionista che si prendere cura di te e dei tuoi bisogni
- Uno spazio di ascolto e riflessione su di sé per migliorare la consapevolezza
- E' un regalo per rigenerare benessere nella sfera personale e professionale
- E' un valido aiuto per far cadere le credenze limitanti radicate che limitano il potenziale
- Un intervento per essere più appagati, efficaci ed impattanti non solo nella propria vita ma anche al servizio del mondo intorno a noi

E la storia continua….con la 5' edizione 2024-2025!

AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA DIREZIONE DEL PERSONALE
Lombardia

aidplombardia@aidp.it

AIDP Lombardia

@AIDPLombardia

@AIDPLombardia

AIDP Lombardia
Segreteria
Via Cornalia, 26 - 20124
Milano
Tel. 02.67178384
Fax 02.66719181