



POR FSE 2014-2020
REGIONE DEL VENETO



"DON'T WORRY BE HAPPY"

Codice progetto 15-0003-1311-2018

Approvato dalla Regione del Veneto (DDR 1198 del 11/12/2018) e

Cofinanziato dal POR Fondo Sociale Europeo 2014-2020

*PROTAGONISTI DEL CAMBIAMENTO Strumenti per le persone e le organizzazioni
DGR 1311 DEL 10/09/2018*

DON'T WORRY BE HAPPY è un progetto finanziato dal FSE attraverso il bando della Regione Veneto e si inserisce nella direzione del "Cambiamento delle persone", all'interno della linea di intervento n.3 legata al cambiamento che genera valore.

Obiettivi:

Il progetto ha l'obiettivo di sfatare falsi miti e riesaminare il lavoro come "tempo di vita" e di felicità possibile: maggiore è il senso di benessere all'interno del luogo di lavoro, maggiore sarà la capacità del lavoratore di dedicarsi all'innovazione e di avere successo nello svolgimento delle proprie mansioni.

Gli interventi formativi saranno incentrati sui diversi aspetti della felicità intesa come uno stato indipendente dalle condizioni esterne, ma dipendente "piuttosto da come esse vengono interpretate":

- stimolare l'acquisizione di uno stile di vita adatto allo sviluppo del benessere soggettivo
- aumentare la consapevolezza delle proprie reazioni e del loro effetto
- favorire la conoscenza delle funzioni del pensiero e delle emozioni
- accompagnare a una gestione consapevole e proficua di insuccessi, errori e fallimenti
- stimolare la creatività
- migliorare la qualità delle relazioni affettive e professionali così da promuovere la creazione di ambienti lavorativi in cui prevalga la collaborazione ed il benessere.

Attraverso l'utilizzo di **metodologie innovative** gli allievi saranno accompagnati nell'apprendimento di skills fondamentali per il miglioramento del proprio benessere lavorativo e per l'happiness management: Escape room, Yoga Orchestra, Modello Kolb, Six Seconds, Sketchnotes.

Destinatari:

Interventi rivolti a lavoratori/trici occupati/e presso imprese private operanti in unità localizzate sul territorio regionale, con le modalità contrattuali previste dalla normativa vigente e, da realizzarsi al di fuori del normale orario di lavoro.

Interventi formativi:

- **ALLA RICERCA DEL TEMPO PERDUTO** 12ore, Concetto di ozio come strumento di creatività e produttività.
- **DIETRO L'ANGOLO (CONNESSI E FELICI)** 12ore, Tema della psicologia positiva: stare nel momento presente, con maggiore autenticità e pieno accesso alla gamma delle proprie potenzialità.
- **EASTERLIN DOCET** 15ore, Tema del paradosso di Easterlin sul rapporto ricchezza/felicità: per essere felici non basta aumentare la propria capacità di acquisire e disporre di beni e servizi ma è necessario addentrarsi nella sfera di relazione con altre persone e acquisire una consapevolezza di sé e delle proprie risorse personali.

- IL PARADISO PUÒ ATTENDERE 9ore, Sviluppo e potenziamento delle capacità personali finalizzate al benessere psicofisico e alla realizzazione individuale degli obiettivi professionali e di vita.
- ARCHITETTURA DELLA FELICITÀ 8ore, I temi affrontati mirano, a partire dalla configurazione spaziale, dall'aspetto fisico e dall'organizzazione funzionale degli ambienti di lavoro, a definire la nuova dimensione del benessere in ufficio.
- SERENDIPITY 8ore, La capacità di scoprire, in maniera del tutto casuale, qualcosa di inatteso che non ha nulla a che vedere con quanto si stava cercando.
- SANTOSHA 16ore, Trasferire agli allievi gli strumenti cognitivi necessari alla gestione dello stress e al raggiungimento di un livello ulteriore di consapevolezza di sé e delle proprie capacità all'interno di un contesto di forte cambiamento.
- YOU CAN LEARN FROM DISASTER CAN NEVER FORGET 8ore, Solo chi non fa niente non sbaglia mai. Annullare questo rischio è impossibile: meglio attrezzarsi per trasformare ogni svista in un'occasione per crescere.
- IL BICCHIERE MEZZO PIENO 8ore, L'Intelligenza emotiva è un aspetto dell'intelligenza legato alla capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni.
- ERRORI DI FELICITÀ 16ore, L'obiettivo della tecnologia positiva è di ideare tecnologie che promuovano il benessere e l'empowerment dell'individuo, del gruppo, della società.
- LA FELICITA' E' LA CHIAVE DEL SUCCESSO 8ore, L'attività di Counseling accompagna i partecipanti nella comprensione di quelli che sono gli strumenti necessari a trasformare la felicità in uno strumento di successo personale.
- VERGOGNOSAMENTE FELICE 4ore, Step divulgativo finale condiviso che stimola i lavoratori e lavoratrici ad attivarsi per proporre la cultura della felicità in ogni spazio professionale e/o quotidiano, definendo nuove progettualità dedicate al tema.
- TO THE HAPPIEST COUNTRY IN THE WORLD 40ore, Porterà gli allievi a comprendere quali siano le policies pubbliche e private che hanno portato la Finlandia ad essere il Paese più felice al mondo secondo il World Happiness Report 2018.

Sede

La sede degli interventi formativi sarà nella regione Veneto

Tempistiche

Periodo di realizzazione: Gennaio 2019 – Aprile 2020

Invio Domanda:

Se si risponde ai requisiti sopra elencati e s'intende partecipare a uno o più percorsi si dovrà inviare una mail al seguente indirizzo I.tobaldo@cescotveneto.it completa di:

- Domanda di ammissione compilata (scaricabile dal sito www.cescotveneto.it) con allegati i documenti richiesti

L'ammissione al percorso avverrà in ordine cronologico di arrivo delle domande.

Per informazioni – CESCOT VENETO – Laura Tobaldo Tel 049-8174603 – email I.tobaldo@cescotveneto.it