

# Team resilienti



La resilienza è la capacità di attivare le proprie risorse in situazioni di crisi e di utilizzare le sfide come opportunità per lo sviluppo ulteriore. I team resilienti vivono le stesse sfide e sono confrontati con i medesimi agenti stressanti di altri, ma riescono a gestirle diversamente.

In questa formazione, i collaboratori e i dirigenti riflettono su come gestiscono le sfide nel team e ricevono impulsi pratici per aumentare la loro resilienza e quella del team.

&nbsp;

## Obiettivi

- Conoscere i fattori della resilienza
- Identificare e riflettere sulla propria resilienza nonché su quella del team
- Incrementare la capacità di resistenza nella gestione delle sfide
- Allestire un piano delle misure

## Performance vivit

- Coordinamento delle date con il cliente
- Preparazione ed elaborazione successiva
- Attuazione

## Prezzi

1.5 ore	CHF 1'125.-
2.5 ore	CHF 1'625.-
0.5 giorno	CHF 1'990.-
1 giorno	CHF 3'250.-
2 giorni	CHF 5'750.-

Tutti i prezzi indicati s'intendono senza IVA e spese.

I contenuti sono regolati in base alla durata. A seconda della grandezza del gruppo, si calcola anche la presenza di un secondo specialista.

Adeguamenti e ampliamento dei contenuti sono fatturati in base alle spese sostenute.

**Abbiamo suscitato il vostro interesse? Saremo lieti di essere personalmente a vostra disposizione.**

vivit  
centro di competenze per la salute e la prevenzione della CSS Assicurazione  
Tribtschenstrasse 21  
Casella postale 2568  
6002 Lucerno  
058 277 60 00  
info@vivit.ch  
www.vivit.ch

## Contenuto

- Gli otto fattori di resilienza
- Competenze centrali delle persone resilienti
- Riflessione sulla propria resilienza
- Esercizi di consapevolezza e rilassamento
- Elaborare ambiti d'azione e misure

## Performance cliente

- Pianificazione delle date e coordinamento
- Informazione e invito ai collaboratori
- Locali e materiale (beamer, laptop, flipchart, valigetta per la moderazione...)