

SALUTE MENTALE SUL LAVORO

LIBERARE LA PAROLA E SAPER ORIENTARE

Formazione per manager e professionisti delle risorse umane

Agire sulla salute mentale senza sostituirsi ai curanti

Durata : 4 ore	Moduli : 4 moduli
Lezioni : 16 lezioni	Destinatari : Manager, professionisti HR, responsabili di team
Formato : 100 % online, asincrono	Organismo : N° 11757351875
Certificazione : Qualiopi	Tariffa : Su preventivo

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Descrizione della formazione

Questa formazione di 4 ore è rivolta a manager e professionisti delle risorse umane che vogliono intervenire sulla salute mentale senza sostituirsi ai curanti. Va oltre le intenzioni "bisogna parlarne" per offrire competenze concrete: creare un clima in cui la parola si libera, condurre un colloquio sensibile senza imbarazzo e orientare verso i giusti riferimenti al momento giusto. Imparerete a riconoscere le situazioni che richiedono una reazione, a dire le parole giuste e a conoscere precisamente il confine tra il vostro ruolo e quello dei professionisti. Un percorso pratico e operativo per diventare un punto di riferimento rassicurante per i vostri collaboratori.

Sommario dei moduli

MODULE 1	Comprendere la questione della salute mentale sul lavoro	4 lezioni
MODULE 2	Liberare la parola	4 lezioni
MODULE 3	Condurre l'intervista delicata	4 lezioni
MODULE 4	Sapere orientare	4 lezioni

Obiettivi pedagogici

Obiettivi pedagogici

- Comprendere il ruolo del manager sulla salute mentale e i suoi limiti precisi
- Creare le condizioni per liberare la parola senza intrusione né imbarazzo
- Identificare i segnali di allerta che richiedono una reazione
- Condurre un colloquio sensibile con le parole giuste e l'ascolto attivo
- Orientare verso i riferimenti appropriati al momento giusto
- Reagire di fronte a una situazione grave con sicurezza e metodo

Informazioni generali

Durata	4 ore
Pubblico destinatario	Manager, professionisti delle risorse umane, responsabili di team che desiderano acquisire competenze concrete sulla salute mentale sul lavoro
Prerequisiti	Nessuno
Tariffa	Su preventivo - IVA non applicabile (articolo 261-4-4° del CGI)
Certificazione	Qualiopi - Attestato di fine formazione
Organismo	DYNSEO - N° di dichiarazione di attività: 11757351875

Lezione 1 - Perché la salute mentale è diventata un tema centrale

- Ciò che copre davvero la salute mentale: un continuum, non un confine netto
- I numeri che mostrano l'ampiezza del tema in azienda
- Il costo umano ed economico delle situazioni non gestite
- Perché il manager è in prima linea, che lo voglia o no

Lezione 2 - Il tabù e ciò che costa

- Perché i collaboratori tacciono anche quando stanno male
- La paura del giudizio, dell'emarginazione e delle conseguenze sulla carriera
- Come il silenzio trasforma una difficoltà gestibile in crisi
- Cosa cambia concretamente poterne parlare

Lezione 3 - Il tuo ruolo e i suoi limiti

- Ciò che puoi fare: ascoltare, sostenere, orientare
- Ciò che non devi fare: diagnosticare, curare, portare da solo
- Perché voler fare troppo bene può essere controproducente
- Il giusto posizionamento tra indifferenza e sovrainpegno

Lezione 4 - Messe in situazioni — collocare il proprio ruolo giustamente

- Scenario 1: un collaboratore sembra stare male ma non dice nulla
- Scenario 2: ti senti impotente di fronte a un disagio espresso
- Scenario 3: porti da solo una situazione che ti supera
- Riflessione: dove posizioni il tuo cursore e dove dovresti posizionarlo

Lezione 1 - Creare un clima di fiducia

- Le condizioni che fanno sì che una persona osi parlare
- Come il tuo atteggiamento quotidiano autorizza o blocca la parola
- L'esemplarità: parlare di salute mentale senza drammatizzare né banalizzare
- I piccoli segnali che mostrano che sei una persona risorsa

Lezione 2 - Identificare i segnali di allerta

- I cambiamenti di comportamento, umore ed energia da osservare
- Cosa dicono le assenze, il ritiro e le variazioni di performance
- Distinguere una difficoltà temporanea da un segnale preoccupante
- Perché la sovraperformance e il silenzio possono essere anche degli allerta

Lezione 3 - Osare affrontare l'argomento

- Come aprire la conversazione senza intrusione né goffaggine
- Il momento giusto, il luogo giusto, la postura giusta
- Le frasi di apertura che invitano a parlare
- Cosa fare se la persona si chiude o minimizza

Lezione 4 - Situazioni — aprire il dialogo

- Esercizio 1: formulare una frase di apertura a partire da un segnale osservato
- Esercizio 2: individuare ciò che nella tua attitudine blocca la parola
- Esercizio 3: riconoscere le situazioni che richiedono una conversazione
- Ritorno concreto: i tuoi riferimenti per avviare lo scambio

Lezione 1 - Ascoltare davvero

- La differenza tra sentire e ascoltare attivamente
- Come accogliere una parola difficile senza interrompere né giudicare
- Le riformulazioni che mostrano che hai capito

- Perché i tuoi consigli sono spesso meno utili del tuo ascolto

Lezione 2 - Le parole che aiutano e quelle che feriscono

- Le formulazioni che rassicurano e aprono
- Le frasi ben intenzionate che fanno male ("datti una scossa", "passerà")
- Come esprimere il proprio sostegno senza minimizzare né drammatizzare
- Come rispettare il ritmo e i limiti della persona

Lezione 3 - Gestire le proprie emozioni e preservare la riservatezza

- Come rimanere presenti senza essere sopraffatti dalla situazione
- Cosa fare quando non si sa cosa rispondere
- Le regole di riservatezza e cosa si può trasmettere, a chi
- Come non portare da soli ciò che è stato affidato

Lezione 4 - Situazioni pratiche — condurre lo scambio

- Scenario 1: un collaboratore scoppia in lacrime all'inizio dell'incontro
- Scenario 2: la persona ti chiede di mantenere il segreto assoluto
- Scenario 3: non sai cosa dire di fronte a una forte sofferenza
- Ritorno: le formulazioni che fanno la differenza

MODULE 4

Sapere orientare

4 lezioni

Lezione 1 - Conoscere i relè e i dispositivi

- Medicina del lavoro, HR, referente disabilità: chi fa cosa
- Le linee di ascolto, dispositivi interni e risorse esterne
- I professionisti della cura e il ruolo del medico curante
- Come costituire una mappatura dei punti di riferimento utili

Lezione 2 - Orientare senza liberarsi

- Come proporre un orientamento senza dare l'impressione di fuggire
- Presentare i riferimenti come un supporto e non come un allontanamento
- Accompagnare il primo passo quando necessario
- Rimanere presenti dopo aver orientato

Lezione 3 - Reagire di fronte a una situazione grave

- Riconoscere i segnali di una situazione che richiede una reazione immediata
- I primi riflessi per mettere in sicurezza e orientare senza farsi prendere dal panico
- Chi allertare, come e in quale ordine
- Cosa fare dopo, per la persona e per te stesso

Lezione 4 - Situazioni pratiche — orientare al momento giusto

- Scenario 1: proponete a un collaboratore di vedere il medico del lavoro
- Scenario 2: vi trovate di fronte a una sofferenza che supera il vostro ruolo
- Scenario 3: costruite la vostra rete di supporto prima di averne bisogno
- Ritorno: il vostro protocollo personale di orientamento

Modalità pedagogiche

- Formazione a distanza in sincrono (visioconferenza interattiva)
- Pedagogia attiva con alternanza di apporti teorici, casi pratici e messe in situazione
- Documenti di supporto scaricabili e protocolli operativi da utilizzare
- Valutazione delle conoscenze tramite quiz e situazioni pratiche
- Attestato di fine formazione fornito al termine del corso