

Lyra

Catalogo

Lyra Wellbeing Academy



Lyra Schweiz GmbH
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen

044 878 30 00
info@icas.ch
www.icas.ch

TIPOLOGIE DI FORMAZIONE

Lo stress mentale può avere molte cause e spesso ha un impatto sui processi interni e sulle prestazioni professionali. È importante sensibilizzare i dipendenti a questo proposito, riconoscere per tempo gli sviluppi ed essere informati sulle possibili azioni da intraprendere. La Lyra Wellbeing Academy offre un supporto qualificato in tal senso, rafforzando così le competenze in materia di salute all'interno dell'azienda.

Rafforzare la sensibilizzazione alla salute dei vostri collaboratori



Presentazione

1 ora

CHF 700*

Le presentazioni sono delle relazioni informative su argomenti specifici. Ai partecipanti vengono proposti gli elementi più importanti della rispettiva area tematica.

Con le presentazioni, voi e i vostri collaboratori riceverete in poco tempo informazioni mirate a costi minimi; sono elaborate da specialisti esperti che saranno disponibili dopo l'evento per discussioni o domande individuali.



Workshop

2 ore

CHF 1250*

I workshop offrono una visione più approfondita su un argomento selezionato. Un gruppo di 10-15 persone lavora su di un tema con l'obiettivo di approfondire le proprie conoscenze e di sviluppare suggerimenti per la vita quotidiana.

I workshop trasmettono conoscenze e motivano i partecipanti a ripensare comportamenti esistenti e a sviluppare soluzioni per rafforzare la responsabilità personale e la sensibilizzazione alla salute.



Training

4 ore

CHF 1450*

In un training viene trattato in modo approfondito un argomento per quattro ore. In un gruppo di 10-15 persone vengono trasmesse informazioni pratiche e sviluppate strategie di azione concrete per la vita quotidiana.

I partecipanti ricevono un'ampia conoscenza di base sull'argomento scelto e strumenti efficaci per reagire con competenza in situazioni difficili.

* Tutti i prezzi sono al netto di IVA. Per gli eventi in loco, le spese di viaggio e il tempo di viaggio saranno addebitati in aggiunta. I prezzi sono applicabili per aziende già clienti.

Su richiesta, offriamo i nostri seminari anche a chi non è cliente. In questo caso, verrà addebitato un supplemento di CHF 300.

DESTINATARI



Dipendenti

Tutti i dipendenti di un'azienda la cui percezione e competenza nell'affrontare un determinato argomento devono essere migliorate in modo mirato. L'offerta della Lyra Wellbeing Academy promuove la prevenzione tempestiva e rafforza le condizioni del rendimento personale dei vostri dipendenti.



Dirigenti/management



Nel caso di compiti gestionali complessi, come la gestione di problemi di tossicodipendenza, mobbing o molestie sessuali, è necessario rafforzare le proprie competenze e migliorare la gestione delle risorse personali.



Risorse umane

Aumentate la resilienza dei vostri responsabili delle risorse umane che spesso devono condurre colloqui impegnativi e stressanti.

Ma come si comportano con le proprie risorse personali?

Lingue: Offriamo i nostri corsi in italiano, tedesco, francese e inglese. Altre lingue su richiesta.

Relatori: I nostri relatori sono specialisti nella gestione della salute sul lavoro o psicologi con molti anni di esperienza professionale nell'ambito della psicologia del lavoro e delle organizzazioni. La nostra competenza si basa sulla nostra esperienza pratica acquisita attraverso la consulenza e il supporto quotidiano dei nostri clienti.

Infrastruttura: I nostri corsi di formazione si svolgono normalmente come webinar. Per gli eventi in loco, la sala di formazione viene fornita dal cliente. Le spese di viaggio e i tempi di trasferta per gli eventi in loco vengono fatturati separatamente.

Argomenti: Se desiderate un corso su di un argomento non elencato, contattateci. Saremo lieti di consigliarvi e di realizzare contenuti su misura che soddisfino esattamente le esigenze della vostra azienda.

Argomenti - Resilienza e gestione dello stress

Per i manager	Argomento	Descrizione
	Gestione dello stress	Lo stress continuo ha un effetto negativo sulla qualità del lavoro. I partecipanti impareranno come nasce lo stress, quali sono le sue cause e le reazioni e come è possibile imparare ad affrontarlo in modo più positivo.
	Resilienza: mi piego ma non mi spezzo	Il modo in cui affrontiamo la nostra sorte è molto personale e diverso da persona a persona. Come possiamo imparare a superare le crisi in modo corretto, integrandole costruttivamente nella vita e utilizzandole persino per crescere?
	Capitale psicologico - PROsilienza e RESilienza	Il capitale psicologico (PsyCap) è fondamentale per il benessere e lo sviluppo personale, basandosi su principi di psicologia positiva, apprezzamento ed emozioni benefiche. Ma come costruire questa PROsilienza, o meglio, come riuscire a mantenere e rafforzare la propria RESilienza? Questo evento insegna ai partecipanti i requisiti fondamentali della resilienza e come questa può essere stimolata in modo mirato.
	Burnout: origine, diagnosi, prevenzione	Lo scopo di questo seminario è di permettere ai partecipanti di riconoscere tempestivamente i primi segnali di avvertimento del burnout in sé stessi e negli altri e di sviluppare contromisure efficaci.
	Crescita post-traumatica	In questo seminario i partecipanti impareranno a conoscere la teoria della crescita post-traumatica (PTW), secondo la quale l'applicazione di alcuni principi e pratiche dopo un'avversità, una crisi o un trauma può contribuire a una crescita positiva e ad una riduzione dei rischi per la salute mentale.
	Rapporti con i collaboratori affetti da problemi psicologici	Spesso non si sa come comportarsi con i collaboratori affetti da problemi psicologici. Spesso si aspetta troppo invece di reagire, permettendo così che la situazione peggiora. Il riconoscimento tempestivo e la reazione appropriata da parte dei superiori e degli specialisti delle risorse umane preservano e promuovono la capacità lavorativa e riducono l'assenteismo.
	Burnout: riconoscerlo e contrastarlo tempestivamente	La prevenzione del burnout è essenziale per la gestione aziendale, perché i collaboratori o gli interi team che ne soffrono causano costi elevati. I partecipanti apprenderanno cosa si intende per burnout, come si sviluppa e progredisce e quali sono i fattori di rischio. Impareranno perché un burnout viene diagnosticato spesso solo quando la salute e il rendimento sono già gravemente compromessi e come riconoscere un burnout imminente in sé stessi e negli altri. Mostreremo anche come i manager possono affrontare i dipendenti colpiti e quali sono le possibilità e i limiti in termini di responsabilità manageriale.

Argomenti - Salute mentale

Per i manager	Argomento	Descrizione
	L'arte del relax e del riposo	Almeno in teoria, sappiamo da tempo quanto siano importanti il riposo e il relax per la nostra salute e quindi anche per la nostra vita quotidiana, le nostre relazioni e persino la nostra carriera. Troppo spesso, però, manca l'attuazione pratica. Durante questo evento, l'attenzione si concentrerà su tutte le piccole e malsane abitudini quotidiane che ci impediscono il riposo. Con esempi pratici verranno mostrati dei modi per imparare a incorporare dei metodi semplici ma efficaci di rilassamento nella vostra routine quotidiana, qualunque siano le sfide che la vita vi pone.
	Languishing - senza meta, senza gioia	Il termine "languishing" descrive uno stato di mestizia, indifferenza e una sensazione latente di vuoto. Questo seminario è stato concepito per aiutare i datori di lavoro e i collaboratori a capire come il languishing può essere identificato affinché, affrontando e intervenendo precocemente, la salute mentale dei dipendenti possa essere ripristinata più rapidamente, in modo efficiente e con molti meno danni al benessere.
	Rapporti con i collaboratori a rischio di dipendenza	L'identificazione e il supporto dei collaboratori a rischio di dipendenza è quindi una parte essenziale della prevenzione sanitaria aziendale. Ma come reagire se si sospetta che un collaboratore abbia problemi di dipendenza? In questo seminario, i partecipanti apprenderanno a conoscere i meccanismi fondamentali della dipendenza, i rischi e le conseguenze dell'abuso di sostanze e delle dipendenze. Scopriranno inoltre quali segni comportamentali possono permettere di identificare un potenziale problema di dipendenza e quale procedura è appropriata per supportare i collaboratori a rischio di dipendenza, o già dipendenti, nell'ambito delle possibilità aziendali.



Argomenti - Cambiamento, agilità & new work

Per i manager	Argomento	Descrizione
	Gestione dei cambiamenti	I cambiamenti fanno parte della vita. Tuttavia, non è sempre evidente come affrontare nuove situazioni, soprattutto se sono difficili da valutare. In questo seminario i partecipanti impareranno ad affrontare meglio i cambiamenti.
	Agilità personale	Oggi è più difficile, ma più importante che mai, avere competenze che ci permettano di rimanere personalmente agili. In questo seminario mostreremo perché è così importante per sopravvivere e prosperare nel mondo del lavoro del futuro. I partecipanti impareranno quali sono gli atteggiamenti, le competenze e le abitudini che contribuiscono alla crescita e allo sviluppo personale in questo ambito.
	Successo nel lavoro	Fortuna, relazioni o abilità? A volte non è del tutto chiaro il motivo per cui qualcuno ha successo. Eppure le persone di successo hanno in comune alcune caratteristiche. Quali sono le qualità necessarie per riuscire - e quali invece gli atteggiamenti da evitare?
	Complessità – non fallire in tempi difficili	Nei nostri seminari sulla complessità desideriamo illustrarvi quali sono gli strumenti a nostra disposizione per affrontare un mondo altamente interconnesso.
	Come trovare nuove soluzioni con creatività	Il pensiero creativo e le azioni che ne conseguono consentono di svolgere le mansioni in modo più rapido ed efficiente. Nei nostri seminari sulla creatività vogliamo avviarvi all'azione creativa e spontanea, mostrarvi come si sviluppano i processi creativi e come la creatività può anche essere appresa.
	Opportunità, rischi e ottimismo	Nei nostri seminari su opportunità, rischi e ottimismo vogliamo illustrarvi perché vale la pena cogliere le opportunità e correre dei rischi e quali vantaggi ne possono derivare.
	Leadership digitale	Questo training si concentra sul fattore umano nei periodi di cambiamenti duraturi. La digitalizzazione non significa solo nuove tecnologie e modelli di business, ma richiede in particolare una trasformazione del profilo cognitivo, comportamentale ed emotivo dei dirigenti. Quale mentalità è necessaria per il processo di digitalizzazione? Come possiamo rimuovere le barriere mentali alla digitalizzazione? Quali sono i metodi innovativi e di facile attuazione per consentire a manager e dipendenti di rendere possibile la digitalizzazione?

Argomenti - People & Culture

Per i manager	Argomento	Descrizione
	Mobbing e molestie sessuali sul posto di lavoro	Scherzo o molestia? Questa incertezza induce a reagire spesso troppo tardi. Nei nostri seminari apprenderete cosa fare se siete la persona interessata e come i dirigenti devono affrontare la situazione.
	Comunicazione	Chi comunica con successo in un team contribuisce alla qualità del lavoro, promuove un'atmosfera positiva e previene i conflitti. Purtroppo, non tutti hanno la capacità di comunicare in modo efficace e adeguato, ma è possibile apprendere come farlo.
	Mobbing e molestie sessuali (per manager)	I dirigenti hanno dei doveri di tutela nei confronti dei propri collaboratori. Tra questi vi è anche l'obbligo di proteggerli da mobbing e molestie sessuali e di intervenire in casi specifici. Ma qual è il modo giusto di intervenire o, meglio ancora, di prevenire? In questo evento, i partecipanti apprendono cosa si intende per mobbing e molestie sessuali ai sensi del diritto del lavoro e come possono essere riconosciuti. Imparano in quale maniera hanno la possibilità di supportare le persone coinvolte, ma anche quali sono i limiti da rispettare.
	Leadership salubre come comportamento esemplare	Uno stile di leadership sensibile e sano ha un'influenza positiva sulla motivazione e sulle prestazioni dei dipendenti. In questo seminario i partecipanti imparano come il loro comportamento viene percepito dai dipendenti e come possono adottare uno stile di gestione rispettoso e favorevole alla salute.
	Leadership - un servizio per il team	Il principio della "servant leadership", ovvero di uno stile manageriale agile e orientato al servizio, sta diventando sempre più importante in tutto il mondo. Addirittura è considerato un prerequisito essenziale per avere dipendenti motivati e, non da ultimo, clienti soddisfatti. Durante questo seminario vengono analizzate le differenze tra leadership tradizionale e leadership orientata al servizio, i loro pro e contro e le potenziali sfide. Si esplora inoltre il modo in cui questo approccio può contribuire alla sicurezza psicologica sul posto di lavoro e diventare la chiave del successo per il coinvolgimento collettivo.
	Risk Management - Il fattore umano nella sicurezza sul lavoro	Questo corso offre una visione approfondita dei punti di forza e di debolezza dell'elemento sicurezza umana. Vengono illustrati i tratti fondamentali dell'errore umano e del comportamento a rischio, concentrandosi su fattori psicologici e interpersonali.



Argomenti - Relazioni nel lavoro e nella vita privata

Per i manager	Argomento	Descrizione
	Gestione dei conflitti	I conflitti possono avere un impatto negativo sulla produttività e sulla qualità. Ma sono anche un'opportunità di sviluppo e miglioramento. Imparate a utilizzare il valore produttivo dei conflitti.
	La cordialità professionale e i suoi limiti	Per alcune persone è facile porre dei limiti o dire "no", per altri invece è più difficile. Ma qual è il motivo? E soprattutto, come possiamo tutelare i nostri confini mantenendo un buon rapporto con chi ci circonda? Nel corso della formazione vengono discusse, tra l'altro, le quattro fasi della definizione dei confini. I partecipanti impareranno poi i primi passi per migliorare l'interazione con sé stessi e con gli altri.
	Rapporti con clienti/ persone esigenti	Le persone stressate e aggressive nell'ambiente lavorativo sono un grave motivo di preoccupazioni per molti dei nostri clienti. Rapportarsi in modo adeguato con clienti arrabbiati può essere impegnativo ma è una delle competenze professionali di base. Verranno esercitate delle tecniche che permettono di mitigare la situazione servendosi di un linguaggio adeguato.
	Genitorialità - divorzio - famiglie miste	Essere genitori è una sfida impegnativa. A maggior ragione quando sono coinvolte dinamiche come il divorzio o la co-genitorialità. Questo webinar esaminerà l'importanza dell'adattabilità, della resilienza e delle decisioni ben ponderate per questi modelli di famiglia moderni. Sia che stiate affrontando il delicato equilibrio di una nuova famiglia allargata o la responsabilità condivisa dopo un divorzio, questo incontro vi fornirà spunti, strategie e, soprattutto, le possibilità di un nuovo "family feeling".
	Assistenza ai familiari	Quando i familiari hanno bisogno di cura e assistenza, i membri della famiglia devono spesso assumersi improvvisamente molte responsabilità. In questo caso è di aiuto sapere come fornire supporto nel modo più efficace, senza trascurare le proprie esigenze.



Argomenti - Benessere olistico

Per i manager	Argomento	Descrizione
	Disturbi del sonno	A tutti capita di dormire male. Tuttavia, se i disturbi del sonno persistono a lungo, possono diventare un problema per la salute e il rendimento. Questo seminario si concentra sugli elementi che favoriscono un sonno sano.
	Intelligenza digitale	Sono io oppure è il mio smartphone che mi controlla? In un mondo digitale dalle possibilità quasi illimitate, una competenza fondamentale è ancora necessaria: la capacità di usare i media digitali in modo responsabile e auto-controllato. Questa lezione sensibilizza sui possibili effetti di un uso non riflessivo dei media digitali e dà impulsi per un uso saggio di smartphone, tablet & co. per ridurre la nostra esperienza di stress.
	Umorismo	Questo seminario porta ad una comprensione di base di cosa sia l'umorismo e insegna come l'umorismo con apposite esercitazioni può contribuire a migliorare il benessere e la qualità della vita quotidiana.
	Consapevolezza	La consapevolezza è uno stato d'animo che focalizza sul presente, libero da ogni giudizio, che può essere vissuto come fonte di creatività, di pace e di serenità. In questo corso si collegano la teoria sulla consapevolezza con allenamenti pratici, come la meditazione o esercizi di respirazione.



DISCLAIMER

Questo catalogo di formazione serve come panoramica dei corsi offerti da Lyra Schweiz GmbH. Sebbene ci sforziamo di garantire l'accuratezza e l'aggiornamento dei contenuti e delle offerte, questi possono cambiare in qualsiasi momento senza preavviso.

Utilizzando i nostri servizi di formazione tramite richiesta, prenotazione e partecipazione, si accettano i seguenti termini e condizioni:

Servizi di consulenza:

La consultazione dell'Account Manager Lyra è generalmente gratuita. Eventuali colloqui o accordi diretti con i relatori possono causare costi aggiuntivi se si supera il tempo previsto.

Numero di partecipanti:

Per gli eventi che richiedono un livello più elevato di interazione tra i partecipanti, potrebbe essere necessario limitare il numero di partecipanti.

Spese e tempo di viaggio:

Se non diversamente concordato contrattualmente, le spese e il tempo di viaggio per gli eventi locali saranno addebitati in aggiunta.

Personalizzazione dei contenuti:

Il nostro servizio standard comprende una personalizzazione semplice e moderata dei contenuti in base al contesto del cliente. Le modifiche più estese che richiedono più di un'ora, saranno addebitate in aggiunta.

Politica di cancellazione:

In caso di cancellazione di eventi prenotati, i costi preventivati saranno addebitati come segue, a seconda del numero di giorni lavorativi prima della data prevista:

- fino a 30 giorni lavorativi prima dell'evento - senza spese
- 15 - 29 giorni lavorativi - 25%
- 8 - 14 giorni lavorativi - 50%
- 7 - 2 giorni lavorativi - 75%
- 1 giorno lavorativo - 100%

- In caso di cancellazione di eventi prenotati, i costi preventivati saranno addebitati come segue, a seconda del numero di giorni lavorativi prima della data prevista.
- Le cancellazioni di eventi su misura dopo lo sviluppo dei contenuti specifici del cliente comportano l'addebito dei costi di sviluppo, adattamento e traduzione.

Proprietà intellettuale:

Tutto il materiale formativo fornito è di esclusiva proprietà intellettuale di Lyra. La copia, la distribuzione o l'uso non autorizzati di questi contenuti sono severamente vietati. Se si desiderano eccezioni (per es. registrazioni), si prega di discuterne con il vostro Account Manager Lyra. Le eccezioni possono comportare un costo aggiuntivo.

Feedback e riservatezza:

Il vostro feedback è importante per noi e ci aiuta a migliorare i nostri servizi. Dopo l'evento, vi forniremo un link al nostro modulo di feedback. Il feedback è anonimo e nessun dato personale verrà memorizzato.

Per ulteriori informazioni, contattate il vostro Account Manager o inviateci un'e-mail all'indirizzo info@icas.ch.





Lyra

Contattateci

Desiderate ricevere maggiori informazioni sui nostri corsi di formazione, richiedere un preventivo o effettuare una prenotazione? Inviare un'e-mail a:
info@icas.ch

Lyra Schweiz GmbH
Hertistrasse 25
8304 Wallisellen
www.icas.ch