

IO LAVORO A CASA

virvelle



PREMESSA

Un vecchio adagio cita "Ogni crisi apre a nuove possibilità".

Virvelle sostiene un gruppo di psicologi e psicoterapeuti che ha sempre creduto in questa massima e che oggi risponde alla necessità di dare un aiuto concreto affinché persone e aziende possano affrontare al meglio questo difficile momento.

Ma cosa significa passare attraverso una crisi come questa emergenza Covid-19?

PREOCCUPAZIONE PER LA PROPRIA SALUTE E QUELLA DEI PROPRI CARI

INCERTEZZA SUL PROPRIO FUTURO LAVORATIVO

STRAVOLGIMENTO DELLE RISORSE DI AIUTO E SOSTEGNO DI AMICI E PARENTI ISOLAMENTO

DIFFICOLTÀ NEL BILANCIARE LAVORO E VITA PRIVATA

Sono solo alcuni degli elementi che possono mettere a dura prova l'equilibrio psicofisico e trasformarsi in forme diverse di disagio:

STRESS E ANSIA - TRISTEZZA E RABBIA - INSONNIA
PERDITA DI CONCENTRAZIONE E MOTIVAZIONE -
DIFFICOLTÀ NEL CONTROLLARE PENSIERI INTRUSIVI E
OSSESSIVI

Andare incontro a questi vissuti può essere normale in una situazione di emergenza, tuttavia è possibile creare degli spazi che intercettino il disagio e aiutino a mantenerlo entro soglie tollerabili, riducendo la probabilità di ripercussioni a lungo termine, nelle persone e poi nelle organizzazioni.

NECESSITÀ

Per i **datori di lavoro** può essere particolarmente importante farsi sentire vicini e avere cura del proprio team, in questo momento di distanza, anche per mantenere alto il senso di appartenenza e favorire un rientro con la motivazione necessaria a fare lo sprint che servirà.

I **capi** e i **manager** hanno una sfida importante da cogliere: nell'incertezza del lavoro svolto a distanza (e non sempre smart) è fondamentale incoraggiare la collaborazione, il lavoro in team e la circolazione delle competenze. I ruoli manageriali diventano l'anello imprescindibile per mantenere salda la relazione tra azienda e lavoratori, e hanno la possibilità di diventare veri propulsori di benessere.

Bisogni che abbiamo raccolto

- Parlare e ascoltare in spazi protetti;
- Staccare la spina rispetto alle proprie routine (lavorativa e familiare);
- Sentirsi connessi con altri soggetti, uniti dagli stessi bisogni, appartenenti alla stessa azienda;
- Collegarsi con stati emotivi simili al proprio;
- Gestire al meglio i tempi di connessione vivendo con consapevolezza i momenti di disconnessione;
- Apprendere e sperimentare comportamenti di autotutela e volti alla promozione del benessere individuale;
- Riflettere sui risvolti relativi al proprio ruolo lavorativo.

Obiettivi

- Creare momenti di ascolto, di desensibilizzazione e rielaborazione di quei vissuti personali che possono influenzare e interferire anche nelle attività lavorative, svolte oggi in smart-working;
- Fornire strumenti di gestione delle emozioni negative (ansia, paura, depressione) e dei pensieri intrusivi legati all'emergenza in corso;
- Incrementare la capacità di time management garantendo un giusto equilibrio tra smart-working e vita privata;
- Promuovere il benessere e i comportamenti sicuri.

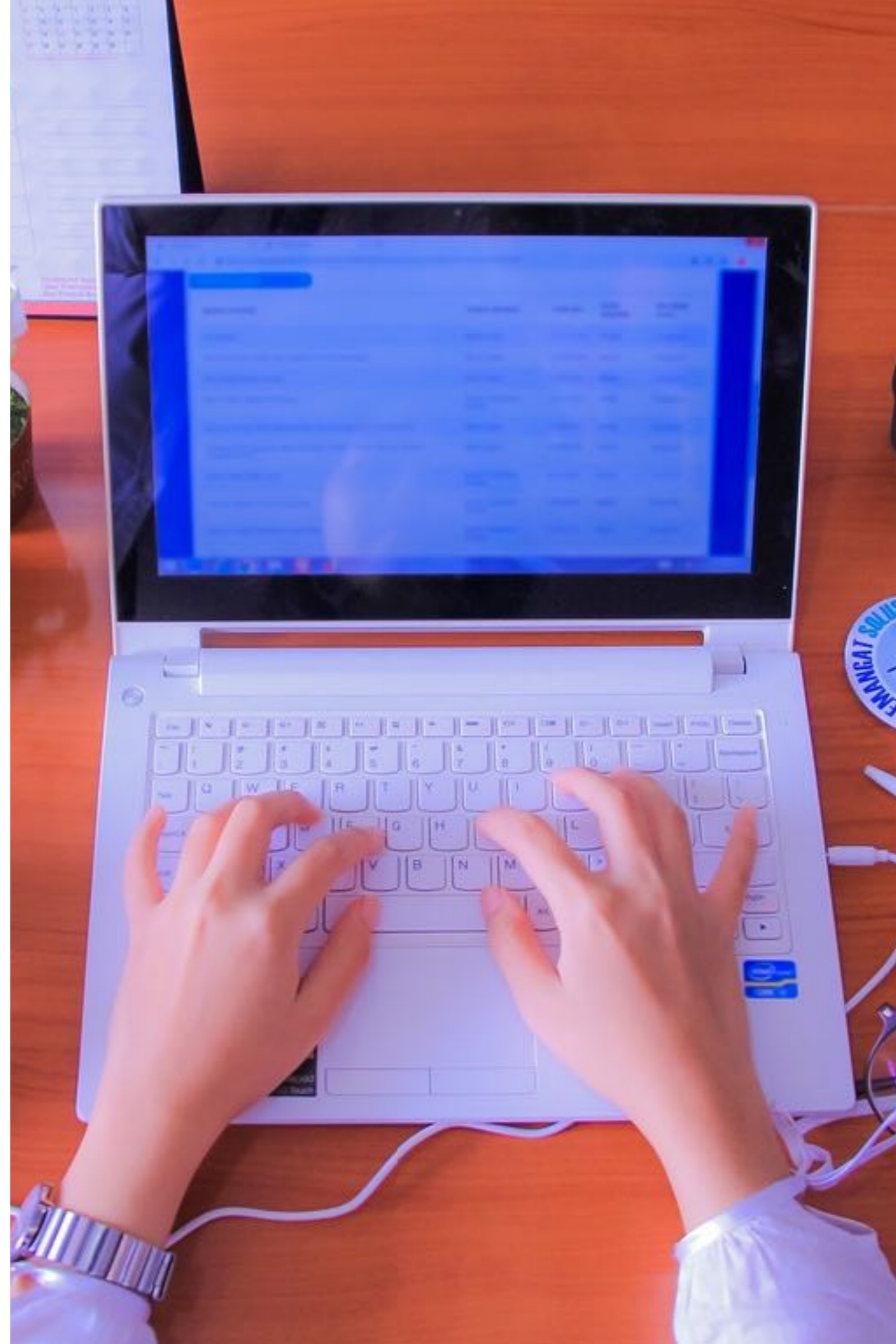
INTERVENTO

3 livelli di intervento da remoto

Supporto e potenziamento **individuale** tramite colloqui della durata di 45 minuti ciascuno, svolti in remoto tramite Skype, WhatsApp video o altre piattaforme, per approfondire tematiche legate alla sfera personale, professionale e del ruolo lavorativo (es. leadership, stress management, gestione del team per manager).

Formazione a distanza tramite **podcast** e video sulla promozione del benessere psicologico ai tempi del Covid-19 (gestione del tempo, gestione delle emozioni e dello stress, gestione dello smart-working e del work-life balance).

Supporto di **gruppo** (massimo 15 persone) tramite incontri di discussione e confronto, della durata di 1 ora e mezza, su argomenti e tematiche omogenee, svolti in remoto tramite Skype, Zoom o altre piattaforme.





CHI

Virvelle supporta e promuove il progetto di un team eterogeneo per esperienza e formazione, **psicologi** e **psicoterapeuti** uniti da un orientamento sistemico relazionale, che si contraddistingue da un'attenzione alle persone e ai contesti entro cui interagiscono. L'esperienza come **consulenti organizzativi** per piccole medie imprese e per grandi multinazionali da un lato e la formazione come psicoterapeuti permette a questo gruppo di professionisti di agire sui differenti livelli (personali, lavorativi, di gruppo e organizzativi) con consapevolezza e competenza, adeguando gli interventi in base ai bisogni specifici dei destinatari.

PROGETTO A CURA DI:



Arianna Girard



Claudia Hassan



Elisabetta Maier

**“OGNI CRISI
APRE A
NUOVE
POSSIBILITÀ”**

virvelle

segreteria@virvella.com

