

PSICOLOGIA DEL LAVORO
*Caffè psicologico e
Telepsicologia*

All'interno dei contesti organizzativi si assiste - fisiologicamente - ad un **innalzamento del grado di malessere** vissuto dalla persone per motivi non sempre evidenti o resi espliciti e tale disagio, se non compreso, arginato, risolto, può espandersi in modo virale fino a coinvolgere la parte sana e produttiva dell'impresa.



La situazione pandemica e post-pandemica ha inciso sull'isolamento e/o la mancanza di **relazioni** interpersonali, il cambiamento dei processi lavorativi, l'impatto tecnologico, il timore di non riuscire ad adattarsi, l'ansia del cambiamento. Tutti elementi che possono mettere in difficoltà chi lavora, incidendo fortemente sugli anelli comunicativi dell'impresa.

CMB Group crede fermamente nel valore del fattore umano quale elemento fondamentale per il successo di ogni impresa.

Per questo motivo supportiamo le aziende con una serie di servizi che mettono l'attenzione sulle persone, con l'obiettivo di migliorare l'ambiente di lavoro e la qualità di vita al lavoro, sviluppando la capacità di ciascuno di generare valore umano.

IL CAFFÈ PSICOLOGICO



Il caffè psicologico è una metodologia di discussione collettiva in cui le persone interessate ad alcuni aspetti psicologici si incontrano per discutere di questioni che sono importanti per loro. Il percorso formativo si fonda sull'impiego di una metodologia formativa informale che prendo spunto dal "Cafè Psychologique".

I principali obiettivi che ci poniamo con questo progetto formativo sono:

- *Aumentare la consapevolezza personale e facilitare il processo di crescita;*
- *Alleggerire la pressione dovuta al lavoro in sé, al lavoro da remoto e alle vicende della vita;*
- *Stimolare riflessioni personali su alcuni meccanismi psicologici abituarini e/o disfunzionali;*
- *Diminuire il senso di isolamento ed offrire occasioni di scambio che aiutino a migliorare il clima e le relazioni tra colleghi a distanza;*
- *Ottenere strumenti semplici ma efficaci per la gestione di diversi aspetti della vita professionale e personale;*
- *Aumentare la proattività e la presa in carico delle proprie responsabilità.*

METODOLOGIA

I principi progettuali su cui si fonda questo format sono:

- 1) **Setting informale:** Creare un ambiente "speciale", più spesso raggiunto nella pausa caffè
- 2) **Benvenuto e introduzione:** L'host inizia con un caloroso benvenuto e un'introduzione al metodo, la condivisione del **Cafe Etiquette**, mettendo i partecipanti a proprio agio. Tutti devono poter partecipare e contribuire alla discussione collettiva.
- 2) **Domanda e giro tavolo:** ogni sessione è preceduta da una domanda creata appositamente per il contesto specifico e in grado di far raggiungere gli obiettivi del Caffè Psicologico.
- 3) **Sintesi:** i partecipanti sono invitati a condividere intuizioni o suggestioni con il resto del gruppo. Questi risultati si riflettono visivamente in una varietà di modi, il più delle volte utilizzando una mappa concettuale

È caldamente suggerito partecipare all'incontro con una bevanda a piacere (the, caffè, tisana etc.)



INDAGINE E TEMATICHE

Al fine di promuovere l'iniziativa, coinvolgere le persone e determinare le tematiche che maggiormente interessano le persone si propone di condurre un'indagine esplorativa, che ci consentirà di capire quante persone sono interessate a partecipare a quali incontri tematici.

Saranno proposti alcuni temi inizialmente che essere proposti più volte oppure modificati in base alle preferenze delle persone:

Cambiamenti ti mettono in difficoltà? Gestire la paura e i blocchi emotivi per affrontare e gestire il cambiamento	Ti capita di sentirti stressato per situazioni che altri vivono con slancio? Capire lo stress: sale della vita o veleno mortale?
Dopo un'arrabbiatura ti capita di somatizzare? Imparare a gestire le relazioni, elaborare ed esprimere i propri vissuti	Ti hanno mai detto che crei più problemi che soluzioni? Le differenze tra l'atteggiamento da problem solver e da problem maker
Fai dei buoni propositi, ma poi perdi di vista la meta? Sostenere la motivazione nel lungo periodo	Difficoltà di concentrazione, sonnolenza, riprendere a lavorare dopo pranzo ti sembra un'impresa? Mangiare sano per pensare meglio
Nonostante le buone intenzioni ricadi nel conflitto? Gestire le tensioni relazionali in modo costruttivo	Ti capita di rispondere alle situazioni in modo troppo negativo? Capire le differenze tra Ottimismo, pessimismo e pensiero positivo
Ti senti perso nel labirinto? mindfulness e meditazione per l'equilibrio interiore	Ti capita di dire "mi piacerebbe, ma non ho tempo"? Avere tempo per le cose che piacciono

ALTRE INFORMAZIONI

Tempi: ogni incontro durata 60 minuti.

Strumenti:

- Piattaforma per la video

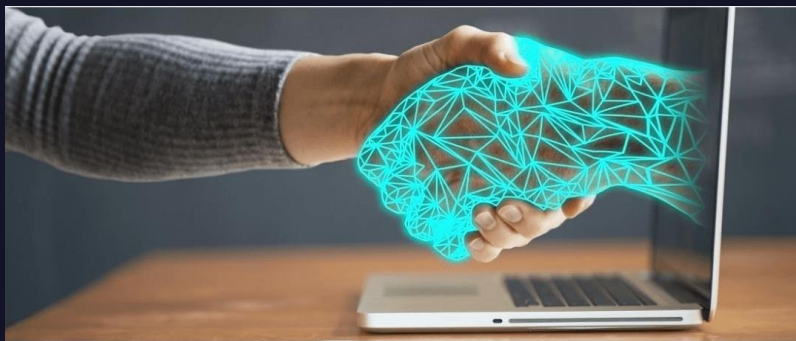
Servizi Opzionali:

- Centratura su tematiche relative al benessere psicologico
- Setting informale il timing degli eventi coincide con i momenti del caffè, le 9; le 11 e le 14,30
- Partecipazione volontaria agli incontri
- Gruppi piccoli (minimo 6 massimo 12 persone)
- Preparazione personale precedente agli incontri (il pre-work)
- Approfondimenti successivi all'incontro

IL SERVIZIO DI TELEPSICOLOGIA

Il servizio di **Telepsicologia** si propone di realizzare un **ascolto on line personalizzato**, modellabile secondo le specifiche esigenze aziendali, e che risponde ad un **duplice obiettivo**:

- **prevenire i borderline cases**, le situazioni al limite rispetto al rischio salute
- **supportare psicologicamente coloro che necessitano di sentirsi parte dell'Azienda e che**, proprio per questo motivo, sono i più sensibili nell'apprezzare il servizio erogato.



Intervenire in tempo fa la differenza e crea un valore aggiunto che si riscontra poi nel fare business, perché un'impresa che fa stare bene le persone è un'impresa che arriva all'esterno in modo efficiente, raggiungendo gli obiettivi prefissati.

MODALITÀ DI EROGAZIONE



FASE 1 :
Il lavoratore richiede il servizio
tramite mail dedicata



FASE 2 :
lo Psicologo del lavoro invia
una scheda di analisi della
domanda, con dati generali e
informazioni richieste sulla
motivazione della richiesta, il
modulo di consenso informato
e, contestualmente, fissa
l'appuntamento



FASE 3 :
lo Psicologo del lavoro inviato
il link di collegamento, effettua
l'ascolto on line in video-
consultazione nell'orario
appuntamento stabilito;



FASE 4:
Il lavoratore è resa edotto sulla
possibilità di riattivare altre
video-consultazioni utilizzando
gli stessi riferimenti con una
nuova mail, sapendo, cioè, che
tale intervento di counseling
non è una psicoterapia.



METODOLOGIA

Lo Psicologo del lavoro non effettuerà un colloquio clinico ma sosterrà il lavoratore tramite un supporto personalizzato.

Si può descrivere il metodo immaginando una griglia di compiti che prevede tre momenti relazionali tra lo Psicologo del Lavoro e il lavoratore.

- 1. Stabilire obiettivi e ostacoli:** consiste in una breve valutazione che lo Psicologo compie per focalizzare cosa si intende raggiungere e cosa lo impedisce, la finalità di questa fase del colloquio di counseling è, quindi, finalizzata a individuare i bisogni e l'attitudine nello stabilire gli obiettivi personali con realismo e giusta distanza emotiva.
- 2. Individuazione e utilizzo delle risorse:** trattasi di un intervento teso a cambiare lo stato dei fatti, cogliendo le nuove risorse oppure le risorse esistenti non utilizzate allo scopo.
- 3. Verifica:** consiste nel fare un veloce monitoraggio dell'obiettivo iniziale per capire se le risorse individuate saranno utili per il raggiungimento dello scopo identificato, se sono ancora valide oppure se è necessario modificare l'obiettivo iniziale.

I livelli analizzati nella descrizione dell'obiettivo includeranno aspetti legati alla condizione oggettiva, il comportamento che si vorrebbe ottenere, le capacità da possedere, cosa si vorrebbe provare, come la persona vorrebbe sentirsi nella sua identità personale oltre che lavorativa.

ALTRE INFORMAZIONI

Tempi: ogni colloquio durata 45-60 minuti.

Strumenti:

- Mail dedicata (accesso riservato allo Psicologo del lavoro),
- Piattaforma per la video consultazione,
- Scheda preliminare per l'analisi della domanda,
- Modulo di consenso informato.

Servizi Opzionali:

Redazione di un articolo web mensile nella rete intranet aziendale sui temi di benessere individuale e organizzativo nell'ottica di promozione della salute e welfare aziendale.

Conferenza finale sui temi di Salute Organizzativa e People care, restituzione globale dei risultati del servizio effettuato.



Piazzale Cardinal Consalvi 8/9, 00196 Roma
www.gruppocmb.it | comunicazione@gruppocmb.it
+39 06 36 003897