



PercoRSIC  
FVG



SEMINARI / WORKSHOP / FOCUS GROUP

SALUTE & SICUREZZA



## IL DIALOGO INTERIORE

Strumenti efficaci per affrontare lo stress

L'iniziativa si rivolge a:

imprenditori e imprenditrici; lavoratori e lavoratrici delle imprese del territorio regionale; figure HR, responsabili della formazione, della sicurezza e della sostenibilità; rappresentanti di organizzazioni interessati ai temi della salute e sicurezza.

L'obiettivo del corso è di promuovere:

1. La prevenzione del burnout;
2. La gestione dello stress;
3. La riduzione degli errori.

Sede e data

FONDAZIONE FP INE i.s.

via don Bosco, 2 – 33100 UDINE

lunedì 22 giugno 2026

dalle 09:00 alle 13:00

Programma

Gestire lo stress attraverso le parole

- **La Mappa del Dialogo Interno:** in PNL, il dialogo interno è spesso il modo in cui categorizziamo l'esperienza. In una situazione di stress il dialogo interiore diventa veloce, critico e ridondante. In questa prima fase

impareremo a cambiare il tono, il volume e la velocità della voce critica per togliere potere emotivo.

- **Il Ciclo della Performance:** come trasformare il “devo” in “voglio” o “posso”. In questa seconda fase utilizzeremo ancora per passare da uno stato di confusione a uno stato di calma.
- **La Fisiologia dello Stress e il Bio-Hacking Mentale:** l'effetto che la mente ha sul corpo. In questa ultima fase mostreremo come la postura e la respirazione influenzino il dialogo interno. La fisiologia chiusa orienta il dialogo al problema, la fisiologia aperta porta il dialogo verso la soluzione.

**Relatore: Dr. Luigi Antonio Luvinetti**

Dal 2010 è docente e formatore nel settore sportivo, aziendale e personale. La sua formazione è pensata per sviluppare competenze concrete e strategiche, per ottenere risultati concreti e misurabili. I suoi temi sono coaching, comunicazione efficace, public speaking, leadership, tecniche di vendita e goal setting.

**Modalità di partecipazione**

Per motivi organizzativi, è richiesta l'iscrizione inviando una mail di adesione all'indirizzo:

**formazionecontinua@bearzi.it.**

In caso di un numero di partecipanti superiore alla capienza dell'aula, verrà data priorità all'ordine di arrivo delle iscrizioni.

Il workshop sarà attivato al raggiungimento del numero minimo di 5 persone.

Al termine del workshop verrà somministrato un questionario di gradimento.

**La partecipazione al workshop è gratuita.**

Verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

**Per informazioni**

Fondazione Salesiani FP INE – i.s.  
formazionecontinua@bearzi.it  
0432493981



**Salesiani**  
PER LA FORMAZIONE  
PROFESSIONALE  
CFP BEARZI - UDINE

L'iniziativa è realizzata nell'ambito del progetto PercoRSIC che beneficia del sostegno cofinanziato dal Fondo Sociale Europeo Plus della Regione Autonoma Friuli Venezia Giulia, nell'ambito dell'attuazione del PR FSE+.



Verso un sistema regionale di imprese responsabili e sicure è il progetto a supporto delle imprese regionali per fornire conoscenze e metodologie utili a promuovere e sviluppare in azienda la cultura, i principi e le buone pratiche sulle tematiche della Responsabilità Sociale d'Impresa (RSI), del Welfare e della Salute e Sicurezza sul luogo di lavoro.

## Gli interventi previsti

### «Formazione sulla responsabilità sociale d'impresa (RSI) e sul welfare»

Per migliorare la qualità della vita lavorativa nelle imprese, diffondendo **la cultura e i principi relativi alla RSI e al welfare aziendale** e accompagnando le aziende verso nuovi modelli attuativi o societari (società benefit) anche sperimentali.

#### Attività previste

##### Seminari, Workshop/Focus Group

(da 2 a 4 ore) per approfondire e condividere azioni positive sui temi del welfare e della RSI.

**Azioni di coaching** (16 ore) per realizzare percorsi formativi rivolti a figure chiave delle imprese (massimo 3 partecipanti) per l'attuazione in azienda di modelli avanzati di welfare aziendale e RSI e/o societari (società benefit) o per sviluppare ambienti più favorevoli all'inserimento di target particolarmente vulnerabili (attività soggetta a De Minimis). I macrotemi di approfondimento sono:

- **Diversity Management e welfare aziendale: verso la qualità del lavoro**
- **Nuovi modelli organizzativi e di governance**
- **Filiera, clienti, catena di fornitura sostenibili**

### «Diffusione della cultura della sicurezza»

Per aumentare il livello di sicurezza nelle imprese diffondendo la cultura e i principi relativi alla salute e sicurezza sul luogo di lavoro e accompagnandole verso modelli avanzati di prevenzione e sicurezza oltre gli obblighi di legge. Inoltre, attraverso il progetto, si intende favorire l'aggiornamento degli RLS/RLST/RLSS, i tutor aziendali e i tutor degli enti formativi accreditati sui temi della salute e sicurezza sul luogo di lavoro.

#### Attività previste

##### Seminari, Workshop/Focus Group

(da 2 a 4 ore) per approfondire e condividere azioni positive sui temi della salute e sicurezza sul luogo di lavoro e anche sulla prevenzione ed emersione del lavoro irregolare.

**Azioni di coaching** (16 ore) per realizzare percorsi formativi rivolti a figure chiave delle imprese (massimo 3 partecipanti) per l'attuazione in azienda di modelli avanzati di prevenzione e salute e sicurezza sui luoghi di lavoro, oltre gli obblighi di legge (attività soggetta a De Minimis). I macrotemi di approfondimento sono:

- **Come dare valore alla sicurezza**
- **Strategie e strumenti per migliorare la sicurezza**
- **Approcci innovativi e tecnologie emergenti**

**Percorsi formativi** (8 ore) rivolti a particolari figure (RLS e Tutor fino a massimo 3 partecipanti) su tematiche collegate alla salute e sicurezza nei luoghi di lavoro aggiuntive rispetto alla formazione obbligatoria per legge:

- **Percezione e comportamento attivo nella prevenzione dei rischi per RLS/RLST/RLSS**
- **Come organizzare uno stage più sicuro: ruolo e strumenti del tutor aziendale per Tutor AZIENDALI**
- **Come organizzare uno stage più sicuro: ruolo e strumenti del tutor formativo per Tutor FORMATIVI**

#### A chi si rivolge

I destinatari dei Seminari e dei Workshop/Focus Group sono imprenditori/trici e lavoratori/trici delle imprese del territorio regionale, rappresentanze delle organizzazioni sindacali dei lavoratori e delle associazioni datoriali o del partenariato regionale dell'associazionismo e delle ONG/imprese sociali.

Le azioni di coaching si rivolgono a lavoratori/trici e titolari di imprese con unità produttive in regione, mentre i percorsi formativi si rivolgono a RLS/RLST e RLS di sito produttivo, Tutor aziendali e Tutor formativi.

**Per informazioni: IRES FVG Impresa Sociale** tel 0432 505479 / fax 0432 513363 / [percorsic@iresfvg.org](mailto:percorsic@iresfvg.org)

Referenti: Alessia Comar/ Chiara Cristini/ Marina De Tina/ Michela Rosso

L'IREs FVG Impresa Sociale è responsabile dell'intervento e capofila di una Associazione Temporanea (AT) che raggruppa i seguenti partner:



Collaborano alla promozione e alla realizzazione delle attività previste dal progetto anche i seguenti Partner di Rete:



