

Spazio Stress

Il luogo a **Torino** dove è possibile
Parlare, Pensare e Decidere che Fare
per uscire dallo stress

Dedicato a privati cittadini, lavoratori, professionisti, Organizzazioni



Presentazione

Coordinatore: **Candida Leso**

Studio Kappa

Via Duca d'Aosta 14
14100 Asti – Italy
Tel. +39 347.8672467
info@studiokappa.it
www.studiokappa.it

***“Cominciate col fare ciò che è necessario, poi
ciò che è possibile. E all'improvviso vi
sorprenderete a fare l'impossibile”.***
(San Francesco d'Assisi)

<i>Pag. 4</i>	Premessa
<i>Pag. 5</i>	I destinatari
<i>Pag. 6</i>	Finalità dello Spazio Stress
<i>Pag. 7</i>	Approccio A.E.R.O.
<i>Pag. 8</i>	Descrizione del Servizio
<i>Pag. 8</i>	Spazio Stress per le Organizzazioni
<i>Pag. 9</i>	Spazio Stress per gli individui
<i>Pag. 10</i>	Coordinamento "Spazio Stress": Candida Leso
<i>Pag. 11</i>	Studio Kappa

Premessa

*Forti
contraddizioni e
cambiamenti*

In un'epoca di grandi incertezze politiche, economiche e sociali, le persone e le organizzazioni si trovano spesso a fronteggiare con molta fatica situazioni di disagio e stress. Il senso di solitudine amplifica l'intensità con la quale si percepisce il disagio e rende miopi nel trovare delle possibili alternative.

*Difficoltà nel
trovare risposte*

La cronaca ogni giorno ci è testimone della difficoltà di molte persone di trovare risposte concrete o spazi di aiuto nei quali elaborare il disagio e la crisi.

*Proposta di uno
spazio di
intervento a
favore del
benessere*

Il Servizio Stress nasce con l'obiettivo di sostenere persone e Organizzazioni nella ricerca di percorsi di crescita volti a ripristinare un sano equilibrio e promuovere il benessere personale, lavorativo e organizzativo.

*Approccio
complesso
multidimensionale*

Poiché ogni situazione di crisi è multidimensionale e unica, l'approccio con il quale il Servizio Stress è concepito è basato sul contributo e l'integrazione di diverse professionalità.

*Competenze
storicamente
calibrate*

Il team è composto infatti da psicologi clinici e del lavoro, mediatori familiari, pedagogisti clinici, ingegneri con esperienza in Salute e Sicurezza, avvocati, medici e consulenti aziendali che lavorano in sinergia.

Destinatari

*Chi può rivolgersi
allo Spazio Stress*

Lo Spazio Stress si rivolge a:

-  **privati cittadini** che necessitino di orientamento aiuto e sostegno per superare momenti di crisi
-  **lavoratori**, dipendenti o autonomi, che necessitino di fare una riflessione sulla propria situazione lavorativa
-  **imprenditori** che necessitino di supporto nella gestione della loro azienda in questo particolare periodo storico
-  **organizzazioni e aziende** interessate a trovare soluzioni per fronteggiare fenomeni di disagio che possono compromettere i processi produttivi in efficacia, qualità ed efficienza

Finalità dello Spazio Stress

*Quali sono i nostri
obiettivi*

La finalità dello Spazio Stress è quella di fornire ai cittadini e alle organizzazioni uno **spazio** dove trovare una **risposta** al disagio ed elaborare, attraverso il confronto con professionisti qualificati, percorsi e strategie di gestione dello stress.

*Crisi come
occasione di
crescita*

Che cos'è una crisi

È un momento di temporanea difficoltà pratica e psicologica in cui gli sforzi per affrontare i problemi sembrano inutili e creano stress.

*Superare la crisi e
lo stress*

Uscire dalla crisi

Uscire dalla crisi e gestire lo stress è possibile, anzi spesso la crisi costituisce un'occasione per rivedere le proprie abituali modalità di azione e migliorarsi.

Che cos'è lo stress

Non è una malattia, non è solo di pochi, non è irreversibile
È una condizione transitoria che può essere riconosciuta e superata.

Approccio A.R.E.O.

*Il nostro
approccio
metodologico*

Lavoriamo con l'approccio A.R.E.O.

Accoglienza, **R**elatività del problema, **E**mpowerment e **O**rientamento

Accoglienza

La finalità è offrire accoglienza alle persone con l'idea che ogni apparentemente piccolo problema può fare soffrire molto. Superare il senso di solitudine. Restituire dignità alla sofferenza. Non è vergogna, ma normale e umano sentimento.

Relatività del problema

Non sempre è possibile eliminare il problema o l'ostacolo, ma è possibile vederlo da altri punti di vista che consentono la progettazione di nuove alternative o percorsi.

Empowerment

Crediamo nel potere di ognuno di prendere in mano il suo destino e di decidere di cambiare. Ogni persona e ogni organizzazione hanno delle risorse che in questo spazio possono essere più facilmente riconosciute, valorizzate ed utilizzate per superare la crisi e gestire lo stress.

Orientamento

Il passo finale è orientare le proprie energie verso obiettivi concreti e tangibili utilizzando al meglio le proprie risorse e capacità. Uscire dallo stress significa anche non disperdere energie in azioni e pensieri infruttuosi. Il Servizio Stress intende inoltre svolgere una funzione ponte nei confronti di servizi, pubblici e privati presenti sul territorio favorendo il riconoscimento delle risorse e delle modalità di accesso.

Descrizione del Servizio

Approccio personalizzato

Ogni situazione è unica: per questo utilizziamo un approccio personalizzato dove, a seconda delle necessità, possono intervenire e integrarsi le competenze di professionisti diversi.

*Due filoni di attività:
Organizzazioni e Individui*

L'intervento del Servizio Stress è articolato su due percorsi diversi a seconda del fatto che si rivolga a noi un'organizzazione o un individuo.

Spazio Stress per le Organizzazioni

Spazio stress per le organizzazioni

Perché rivolgersi a noi?

Perché possiamo confrontarci e trovare con l'Organizzazione soluzioni per:

-  problematiche di clima
-  gestione di gruppi di lavoro
-  situazioni specifiche legate alla gestione del personale
-  supporto in occasione di cambiamenti organizzativi
-  team building
-  denuncia di mobbing
-  valutazione e formazione su stress lavoro-correlato

Il primo incontro con i Consulenti del Servizio Stress è gratuito ed ha come obiettivo l'analisi della richiesta e il confronto sulla problematica presentata.

Sulla base della domanda sarà predisposto un progetto di lavoro che verrà presentato e discusso con l'Organizzazione.

I costi del progetto verranno definiti in base alle specifiche di progetto.

*Spazio Stress per
gli Individui*

Spazio stress per gli individui

Perché rivolgersi a noi?

Perché offriamo uno spazio di ascolto e di progettualità per:

 **affrontare momenti di crisi e stress personale legati a particolari momenti di vita:**

 gestione dei figli, separazioni coniugali, conflitti intergenerazionali, lutti, difficoltà di convivenza condominiale...

 **gestire momenti di crisi e stress professionale:**

 cambio di lavoro, perdita del lavoro, ricerca di nuove opportunità professionali, difficoltà relazionali sul luogo di lavoro, necessità di ri-definizione del proprio percorso professionale, situazioni di disagio lavorativo.

Il primo incontro con i Consulenti del Servizio Stress è gratuito ed ha come obiettivo l'analisi della richiesta attraverso il confronto sulla problematica manifestata e la presentazione del Servizio Stress.

Sulla base della domanda sarà messo a punto e proposto al cliente un percorso di valutazione e gestione dello stress con esplicitazione degli strumenti, modalità di lavoro e professionisti coinvolti.

I costi degli incontri successivi saranno definiti sulle base del percorso di valutazione e di intervento condivisi con il cliente.

Coordinamento attività di “Spazio Stress”

Coordinamento di
Spazio Stress



Candida Leso

Sviluppo Professionale e Organizzativo

Cell. +39 347 0152579

candida.leso@studiokappa.it

www.studiokappa.it

Fa la consulente e la formatrice per l'analisi e lo **sviluppo delle potenzialità professionali e relazionali** delle persone e delle organizzazioni.

Dopo aver coordinato per sette anni, come funzionario pubblico, un servizio per **l'integrazione scolastica degli alunni disabili**, nell'ambito del quale ha avviato progetti e gruppi di lavoro, ha partecipato alla progettazione, programmazione, monitoraggio e valutazione dei percorsi di formazione del personale e di sviluppo organizzativo, attualmente, come libero professionista, progetta e conduce interventi di **formazione, consulenza e ricerca** sui temi inerenti **l'Innovazione Sociale** e il **Welfare Aziendale**.

Partecipa inoltre, come Case Manager e Consulente d'Orientamento, all'attuazione di interventi di politica attiva del lavoro, per la stabilizzazione occupazionale e la creazione d'impresa.

Ha una specializzazione universitaria in Psicologia del lavoro e delle organizzazioni che ha progressivamente arricchito con studi ed esperienze formative e professionali vicine all'approccio dello Sviluppo di Comunità.

Nel suo lavoro predilige le metodologie attive e i percorsi che puntano a valorizzare le esperienze concrete e le storie personali delle persone con le quali collabora.

Studio Kappa

*Studio di
formazione e
consulenza*

Lo **Studio Kappa** è uno studio di formazione e consulenza. Nato nel 2004 come network, raccoglie l'esperienza di professionisti provenienti da diverse regioni del nord Italia, specializzati in discipline e saperi differenti, con l'intento di integrare professionalità e competenze in un'ottica olistico-sistemica.

*Sviluppo
personale, sociale,
culturale e di
comunità*

Lo **Studio Kappa**, che ha sede ad Asti, opera nel campo della formazione, della consulenza e della ricerca con la finalità di promuovere la crescita e lo sviluppo personale, sociale, culturale e di comunità, fornendo supporto professionale ad enti, servizi, aziende ed organizzazioni che intendono migliorare l'efficacia dei propri servizi in un'ottica di sviluppo umano, sociale, culturale e di comunità.

*Responsabilità
diretta dei
professionisti*

Lo **Studio Kappa** è costituito da un gruppo di professionisti e di collaboratori di collaudate competenze, con cui si sono sperimentate significative convergenze d'impostazione metodologica. L'organizzazione interna è fondata su un'articolazione per progetti. I professionisti si assumono la responsabilità diretta della loro realizzazione, curando in modo integrato i diversi aspetti dell'attività e valorizzando competenze e cooperazioni con i colleghi.

*Qualità della vita
e qualità
dell'offerta dei
servizi*

Lo **Studio Kappa** è una risorsa a disposizione di amministrazioni pubbliche, aziende, servizi scolastici, sociali, sanitari e culturali che intendano lavorare sul miglioramento dei processi interni, della qualità della vita e della qualità dell'offerta dei servizi (outcome).

Per informazioni

In questi anni, in particolare, **Studio Kappa** è stato contattato da Comuni, Province, Consorzi di Comuni, ASL, Università, Centri Studi e Ricerche, Biblioteche, Enti di formazione, Cooperative Sociali, Società, Centri Servizi, Organizzazioni di Volontariato, prevalentemente in Piemonte, Valle d'Aosta, Lombardia, Liguria ed Emilia Romagna.

Studio Kappa

Via Duca d'Aosta 14

14100 Asti - Italy

Tel. +39 347.8672467

Fax 0141 1850206

info@studiokappa.it

www.studiokappa.it