



■ **Fatichi ad affrontare le continue sfide e difficoltà della vita?**

Sviluppa la tua *Resilienza!*

Un programma di quattro settimane realizzato presso la sede amministrativa e commerciale di Dow Italia a Milano



Assolombarda Milano – 24 Marzo 2015

Maria Pia Virgolini, EHS Auditor, RSPP Dow Italia s.r.l

Sviluppa la tua resilienza e ... Dow

Dow nel mondo

Vendite 2014: \$58 miliardi

Dipendenti: 53.000

Prodotti: >6.000

Siti produttivi: 201

Paesi: 35

Dow in Italia

Dipendenti: 720

Siti produttivi: 6

Centro globale R&D PU: 1

Dow a Milano

Dipendenti: 130

Ragioni sociali: 6

Dow e la promozione della salute:
Health Services - buone pratiche e altri servizi
per tutti i dipendenti



Sviluppa la tua resilienza e il programma WHP

2012-2014 l'accreditamento
dello stabilimento di
Mozzanica (BG) e....
la capacità di implementare
iniziative **low cost**

Porta la tua salute
a nuove altezze!

2015
Sky High
Health

Mozzanica: i nostri 3 anni di WHP

Bergamo
12 dicembre 2013
L'Espresso
Le imprese che fanno bene alla salute

GetActive! - I risultati
Livello di energia, attività fisica, alimentazione, stress:
quanto sei soddisfatto di questi aspetti della tua vita?

PRIMA DOPO

GetActive! - Con

E-mail settimanale: consigli
motivazionali, idee per nuove
attività, consigli per la propria
sicurezza, questionari.

Presentazioni su monitor area ristoro

Monitoraggio
Personale
Questionari

Guida su strade rurali

Trattori & attrezzatura agricola

Manuale della Salute

Controllare se la tua pressione è a posto?

GIUGNO 2013

Resilienza

Building Personal Resiliency

Gestire il potere e l'energia
personale

SAI TUO LIVELLO DI STRESS?
SAN TORECCO ADVERTISING,
PROMOTION AND SPONSORSHIP

AZIENDA
CHE PROMUOVE SALUTE
ENWHP

Sviluppa la tua resilienza e Dow

Un programma per tutti

www.dow.com

Parola chiave:
Health resources



PRODUCTS COMPANY NEWS INVESTORS CAREERS LOCATIONS



- Home
- Activities and Programs
- Health Resources**
- Take Care of Your Health
 - Healthy Eating/Weight Management
 - Physical Activity
 - Resiliency/ Stress Management
 - Tobacco Cessation
 - Influenza
 - Off-the-Job Safety
 - Family Caregiving
- Your Health at Work
- Benefits
- Health Reimbursements/ Discounts
- Contact Us

Health Resources

Good Health is a lifestyle. Dow offers a variety of resources for our employees and their families to help support your efforts to achieve and maintain good health. You'll also find links to trusted, credible online information and tools that can help you make good decisions about your healthcare and lifestyle choices.



Take Care of Your Health

[Read More](#)

Healthy Eating/Weight Management

[Read More](#)

Physical Activity

[Read More](#)

Resiliency/ Stress Management

[Read More](#)

Tobacco Cessation

[Read More](#)

Key Resources

- [Employee Assistance Program](#)
- [Good Health Presentations](#)
- [LifeCare®](#)
- [Quit.4.Life®](#)
- [Nurse Phonelines](#)



Sviluppa la tua resilienza - Lo scopo e il programma

- Comprensione dei i fattori di stress.
- Sviluppo di strategie di risposta

I moduli:

- Rafforzare la resilienza personale
- Gestire il potere e l'energia personale
- Consapevolezza – I fondamentali
- L'ambiente ottimale per guarire



Sviluppa la tua resilienza: Comunicazione e monitoraggio

E-mail settimanale: spiegazioni e consigli motivazionali, spunti di riflessione, esercizi per sviluppare le propria resilienza, questionari.

Monitoraggio:
Personale
Sondaggio

Sviluppare la resilienza con ... l'autovalutazione



Che livello di resilienza avete?

Qual è la vostra capacità di far fronte alle difficoltà impreviste? Le persone resilienti ed equilibrate sanno resistere allo stress e apprendere insegnamenti preziosi dalle esperienze difficili. La resilienza è il processo di adattarsi positivamente alle situazioni più impegnative e faticose. Le persone resilienti superano le avversità, si riprendono dalle batoste e agiscono al meglio anche sotto pressione elevata e protratta, senza reagire in modo scomposto e controproducente.

Le persone più resilienti si riprendono dalle esperienze traumatiche in maniera più duratura, efficace e saggia. Nelle situazioni difficili e di stress, le persone resilienti confidano di trovare il modo di sistemare le cose. Hanno fiducia in se stesse e reagiscono con atteggiamento propositivo, anziché fare le vittime come capita di frequente ai nostri tempi.

Valutatevi con il test....Per ciascuna affermazione riportata sotto, datevi un voto da 1 a 5
(1 = molto poco, 5 = moltissimo)

Descrizione	Voto
In una crisi o situazione di crisi, mantengo la calma e mi concentro a fare ciò che serve.	
Di solito sono ottimista. Considero momentanee le difficoltà a costo di superarle.	
Sono capace di tollerare elevati livelli di ambiguità e incertezza nelle situazioni.	
Mi adatto rapidamente ai nuovi sviluppi. Sono capace di riprendermi dalle difficoltà.	
Ho un carattere allegro. Trovo il lato umoristico nelle situazioni burrascose e so ridere di me stesso.	
So riprendermi entusiasmato da perdite e sconfitte. Ho amici con cui sberleffi. So esprimere i miei sentimenti e chiedere aiuto. I miei momenti di rabbia e scoraggiamento non durano a lungo.	
Sono fiducioso in me stesso, ho un buon livello di autostima e una buona considerazione di me stesso.	
Sono curioso. Piaci domande. Voglio sapere come funzionano le cose. Mi piace sperimentare nuovi modi di fare.	
Traggo insegnamenti preziosi dalle mie esperienze e da quelle degli altri.	
Sono bravo a risolvere problemi. Ho buone capacità logiche ed analitiche, so essere creativo o usare il senso pratico.	
Sono bravo a far funzionare bene le cose. Mi viene spesso chiesto di guidare gruppi e progetti.	
Sono molto flessibile. Sono a mio agio con la mia natura complessa e ambivalente (ad es. ottimista e pessimista, fiducioso e cauto, generoso ed egoista, ecc.).	
Sono sempre me stesso, ma ho notato che sono diverso a seconda delle situazioni.	
Preferisco lavorare senza un manuale scritto. Sono più efficace quando sono libero di fare ciò che mi sembra più adatto a seconda delle situazioni.	
So "leggere" bene le persone e mi fido della mia capacità di intuizione.	
Sono un buon ascoltatore. Ho buone doti di empatia.	
Non do giudizi sugli altri e mi adatto ai diversi stili di personalità delle persone.	
Ho una grossa capacità di resistenza, tengo duro bene nei momenti difficili. Ho uno spirito indipendente sotto il mio modo collaborativo di lavorare con gli altri.	
Le esperienze difficili mi hanno reso migliore e più forte.	
Ho trasformato le situazioni sfortunate in opportunità e ho trovato vantaggi nelle esperienze negative.	
Total Score	
Punteggio del test sulla resilienza:	<input type="checkbox"/> Meno di 40: chiedi aiuto <input type="checkbox"/> 40-50: ti stai sforzando <input type="checkbox"/> 50-65: lento, ma a buon punto <input type="checkbox"/> 65-80: meglio della media <input type="checkbox"/> Oltre 80: molto resiliente



L'attenzione consapevole è fare attenzione al momento presente senza giudicare. Consente di essere parte della propria vita mentre si svolge, invece di essere preoccupati e non fare attenzione a ciò che accade proprio qui, adesso. Al contrario, restiamo a ruminare qualcosa che è successo nel passato o a preoccuparci per il futuro. Perciò rischiamo di perdere molti insegnamenti e tanti momenti di gioia che la vita ci offre.

Informazioni per la trasformazione – L'attenzione consapevole è una delle numerose tecniche utilizzate per ridurre lo stress percepito e aumentare la performance e la soddisfazione. La vita è qui e adesso – non nel "là, poi e se".

Clicca [qui](#) per avere maggiori informazioni su come migliorare l'attenzione consapevole

Settimana 2- Riesame del concetto: Quando hai tanto da fare è meglio darci dentro e finire piuttosto che procedere a tappe più brevi con pause intermedie?

Falso – fare una pausa con un'attività rigenerante aiuta a ripristinare l'energia necessaria e a rifocalizzare i nostri sforzi.

Esercizio di attenzione consapevole

Prenditi qualche minuto per ascoltare questi [audio-esercizi](#).

(nella colonna a sinistra trovi l'audio parlato in inglese, in quella a destra il testo tradotto in italiano)

- | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| 1. Body scan | Analisi rapida del corpo |
| 2. Sitting with emotions | Incontrare le emozioni |
| 3. 5 minute meditation | 5 minuti di meditazione sul respiro |
| 4. Loving kindness | Gentilezza amorevole |

Spunti di riflessione:

"Usate il potere del presente per dare il massimo e gestire lo stress"
Kimberly Aikens, MD, MBA

Cancellemi – se vuoi annullare la tua partecipazione al programma per sviluppare la resilienza personale o interrompere l'invio delle mail in programma

Feedback – se hai un'idea o una domanda da inoltrare agli esperti del programma per sviluppare la resilienza personale

Sviluppa la tua resilienza: Le iniziative interne

- Incontro con gli esperti: 4 ore di formazione in aula
- Lezioni settimanali di yoga
- Il programma di assistenza per il personale (servizio counseling esterno)
- Altri corsi interni per insegnare a gestire lo stress e migliorare le resilienza: *Time management, Stress management, Building Relationship Versatility*

Dow In collaborazione con Scuola di Palo Alto è lieto di invitarti al workshop

Sviluppo della Resilienza
18 settembre 2014
Via Albani 65 • dalle 9.30 alle 13.30

PROGRAMMA

La resilienza
> Ottenere risultati anche nelle situazioni più critiche

Consapevolezza di sé
> Identificare i propri pensieri e comportamenti

Collaborazione
> Saper togliere "il buco" in se stessi e negli altri
> Evitare osservazioni controproducenti

I propri punti di forza
Riconoscere connessioni
> Costruire relazioni forti con la comunicazione positiva

La resilienza è l'abilità di far fronte e superare le sfide e le avversità che la vita ci riserva. Esistono dei fattori che - se presenti nell'individuo - favoriscono questo atteggiamento, come per esempio l'ottimismo, la flessibilità psicologica, l'autocontrollo, l'empatia.

È possibile incrementare questa attitudine partendo innanzitutto un lavoro di autoconsapevolezza sulle proprie risorse interne e imparando ad affrontare ogni situazione - anche la più critica - con una carica positiva trasformativa.



Sviluppa la tua resilienza: I risultati

Partecipazione

- Partecipanti al programma Dow: **28%** dei dipendenti
- Partecipanti alla formazione in aula: **16%** dei dipendenti^(*)
- Partecipanti ai corsi di yoga: **23%** dei dipendenti

Gradimento:

- Partecipanti alla formazione in aula: **100%** molto soddisfatto
- Partecipanti al programma Dow: **50%** soddisfatto

^(*) solo una parte dei posti disponibili può essere utilizzato dai dipendenti di Milano

Non solo...Sviluppa la tua resilienza.....ma anche *tante altre iniziative WHP*



Dow
In collaborazione con Scuola di Palo Alto
è lieto di invitarvi al workshop

educare i figli alla felicità

28 Maggio 2014
dalle 9.30 alle 13.30
Via Albani 65
Milano

Poche e semplici regole per rendere i nostri figli solidi e felici adesso, domani e per tutta la vita

PROGRAMMA

Lo ricezione genitori-figli nell'infanzia

- > La creazione di una base sicura per la felicità
- > Sistema motivazionale innato e sistema di attaccamento sicuro
- > Trasmettere un approccio positivo

Invaginare il benessere e la felicità

- > Qualità personali, punti di forza e stile nostro e dei nostri allievi
- > Fitness emotivo, sociale, familiare, spirituale
- > Insegnare a insegnare la felicità

La Positive Education è un nuovo modello basato sulla sinergia esistente tra le emozioni positive e l'apprendimento. I risultati che si ottengono sono incredibili in termini di performance scolastiche, di benessere psico-fisico e di determinazione a voler conseguire gli obiettivi prefissati.



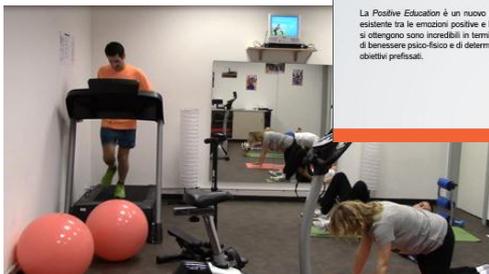
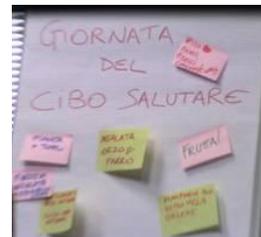
Dow **LIVE IT!**

Programma di sicurezza veicoli a motore

Pneumatici: uso e manutenzione

Prendersi cura delle gomme della tua vettura richiede solamente pochi minuti al mese. Una cura appropriata dei pneumatici spesso significa la differenza tra l'arrivare a destinazione in modo sicuro e il ritrovarvi a bordo strada con un foro - o peggio.

DOW RESTRICTED V02013-01



Suggerimenti per implementare il programma WHP

- I bisogni del gruppo
- Le differenze culturali e di genere
- Le dinamiche dei rapporti all'interno dell'organizzazione
- Le esperienze dei singoli individui
- Il team per l'implementazione
- Il rispetto della libertà individuale
- La resistenza al cambiamento





Grazie per l'attenzione