



# Trovare una modalità efficace per vivere al meglio la mia quotidianità lavorativa

In collaborazione con



RAFFAELLA MUSCHIETTI  
Locarno



In un periodo di profondi cambiamenti, come è quello attuale, vediamo spesso sfuggirci di mano la quotidianità, il tempo e la volontà di modificare vecchi e controproducenti schemi mentali. Questo accade perché siamo troppo «presi» dalle nostre incombenze quotidiane, ma soprattutto perché la stima che abbiamo di noi non è sufficiente per ritenerci co - creatori della realtà che viviamo.

Questo assioma è come un macigno silenzioso a cui permettiamo di condizionarci l'esistenza sia nel nostro piccolo microcosmo (posto di lavoro, relazioni sociali, famiglia) sia nel più grande macrocosmo (mondo esterno) limitando la nostra forza, impedendoci di avere il ruolo di attore principale nella nostra quotidianità.

Il benessere e la soddisfazione di una vita piena non sono prerogativa di pochi, bensì alla portata di tutti! A condizione di essere disposti a considerarsi come parte di un tutto. A condizione quindi di fare la scelta consapevole e intenzionale di essere se stessi senza giudizio e senza paura.

## **OBIETTIVO**

Il presente workshop intende offrire spunti di riflessione e attività pratiche per migliorare la qualità di lavoro e il rendimento all'interno dell'azienda, considerando i collaboratori e le collaboratrici come motore indispensabile e unico per la riuscita di quest'ultima.

## **BENEFICI**

Scoprire con entusiasmo quante e quali risorse possiamo mettere a disposizione di noi stessi in ogni contesto. L'attività prevede tre moduli formativi concatenati l'uno all'altro:

- carriera
- vivere con successo la quotidianità
- emozioni



## METODO

Nel nostro lavoro viene attribuita la massima importanza all'insegnamento di competenze e nozioni per agire in modo orientato all'obiettivo e adeguato alla situazione. I partecipanti lavorano con esercizi pratici ed esempi presi dalla realtà.

## PRINCIPI DIDATTICI

**Orientamento alle risorse:** le risorse sono punti forti, capacità ed esperienze utili che possono essere impiegate per risolvere con successo qualsiasi tematica. Le risorse ci permettono di stabilire obiettivi e ci sostengono nel loro raggiungimento.

**Sistemico:** al centro viene posto l'attento esame delle sfide e delle possibilità che risultano dalla cooperazione tra persone.

**Orientato alla soluzione:** L'orientamento alla soluzione e al futuro facilita un cambiamento nella direzione auspicata.

## DESTINATARI

Workshop aperto a tutti coloro i quali desiderano esprimere al meglio il proprio specifico talento, incrementando il rendimento sul posto di lavoro, rafforzando: autostima, relazioni, benessere psicofisico.

## RELATORI

Raffaella Muschietti, laureata in filosofia e attiva da diversi anni nel settore della formazione.

Roland Schaad, lic.phil., psicologo FSP, direttore SCHAAD psicologia sistemica

Saremo lieti di una sua presa di contatto

SCHAAD • psicologia sistemica

Viale Francesco Balli 2 • 6600 Locarno

Tel. 091 751 60 22 • [info@schaad-ps.ch](mailto:info@schaad-ps.ch)

[www.schaad-ps.ch](http://www.schaad-ps.ch)



