



blooming
ARETÉ

TRAINING E COACHING

PILLOLE DI BENESSERE

Un mese dedicato al benessere in azienda



Perché investire sul benessere?

1 Soddisfazione lavorativa e engagement

2 Performance e produttività

3 Retention e loyalty dei dipendenti

4 Risultati finanziari

5 Talent acquisition e attraction



Pillole di Benessere

Un progetto di un mese dedicato alla promozione e diffusione della cultura del benessere emotivo!

I dipendenti ricevono una **comunicazione settimanale** ricca di contenuti mirati al benessere emotivo, consegnati direttamente nelle loro caselle di posta elettronica.

La newsletter include una **videopillola** che offre consigli pratici e ispirazioni, presentati in modo coinvolgente e accessibile. Accanto a ciò, vengono forniti **strumenti interattivi** per aiutare i dipendenti a riflettere sul loro stato emotivo e ad adottare strategie per migliorarlo.





OBIETTIVO

Aumentare la consapevolezza e diffondere la cultura del benessere nella tua organizzazione.



Perché scegliere Pillole di Benessere?

Vuoi aumentare il benessere?

Il nostro programma è progettato per supportare le aziende in ogni fase del loro viaggio verso una cultura organizzativa orientata al benessere emotivo.

Vuoi una soluzione pratica?

Offriamo approcci pratici ed efficaci, che possono essere agevolmente implementati all'interno dell'azienda e adottati senza difficoltà dai dipendenti.

Vuoi un percorso personalizzato?

Il nostro programma è personalizzabile per adattarsi alle esigenze della tua organizzazione, garantendo un'esperienza su misura per te e i tuoi dipendenti.





Argomenti

Week 1

Conoscere le emozioni

Week 2

Potenziare l'empatia

Week 3

Integrare lavoro-vita privata

Week 4

Gestire lo stress



WEEK 1

Conoscere le emozioni

- Introduzione
- Emozioni: importanza di dare un nome alle emozioni
- Strumento: Ruota delle emozioni



WEEK 2

Potenziare l'empatia

- Empatia: cos'è veramente l'empatia?
- Strumento: Find the Emotion



WEEK 3

Integrare lavoro-vita privata

- Work-life balance: come funziona il nostro organismo?
- Strumento: Abitudini per il benessere



WEEK 4

Gestire lo stress

- Stress: come reagire agli stressor della quotidianità?
- Strumento: Le mie strategie di coping
- Riepilogo e questionario di soddisfazione





blooming
ARETÉ

TRAINING E COACHING

CHI SIAMO

Blooming Areté è una società specializzata in formazione manageriale, coaching e wellbeing.

BLOOMING

Dall'inglese 'to bloom', che significa fiorire, sbocciare. Identifica il senso di svilupparsi, crescere e realizzarsi pienamente.

ARETÉ

Termine che nel greco antico rappresentava la virtù e l'eccellenza. Indica la particolare capacità delle persone di esprimere al meglio le proprie potenzialità.



blooming
ARETÉ

TRAINING E COACHING

Corso V. Emanuele II, 30 Milano
www.bloomingarete.it

DOTT.SSA SERENA ZIRPOLI

Coach & Psicologa

+39 393 8397999

s.zirpoli@bloomingarete.it

DOTT.SSA VALERIA SERAFINI

Consulente HR & Psicologa

+39 393 8328174

v.serafini@bloomingarete.it

Per saperne di più contattaci!