



Nabu Che nasce con lo scopo di creare percorsi capaci di **migliorare l'esistenza** delle persone; negli anni si sviluppa come attore nella creazione di percorsi che formano coloro che guidano e motivano gruppi o singoli, in Italia ed in Europa.

L'obiettivo

L'obiettivo del progetto "European Leader Coordinator" (E.L.C.), è di fornire **nuove capacità** ai dirigenti e ai quadri (o a chi desidera in futuro ricoprire tali cariche), affinché siano in grado di gestire i gruppi di lavoro, prevenendone disagi e stress, al fine di **migliorare il rendimento**, in un buon ambiente lavorativo e produttivo, e di gestire la complessità delle relazioni con i propri colleghi ed i clienti.

Le figure cardine dell'impresa vengono accompagnate ad ottenere i risultati attesi dall'azienda, incrementando lo spirito collaborativo e rendendo i gruppi di lavoro capaci di valorizzare i potenziali individuali per produrre in sinergia.

Perché scegliere la nostra formazione

Secondo l'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (Eu-Osha), lo stress da lavoro correlato è la principale causa di assenteismo. In Italia il 40% dei lavoratori dichiara di non riuscire a **gestire l'eccessivo stress**. Innumerevoli studi dimostrano la correlazione presente tra stress e riduzione della produttività. Proprio per tutelare questa necessità diffusa il vigente quadro normativo, costituito dal d.lgs. 81/2008 e s.m.i. obbliga i datori di lavoro a valutare e gestire il rischio stress lavoro-correlato al pari di tutti gli altri rischi, in recepimento dei contenuti dell'Accordo europeo.

Nonostante la buona volontà delle aziende rimane un gap tra le decisioni del gruppo dirigente e i mezzi reali per apportare cambiamenti de stressanti all'interno del Team. Il percorso da noi studiato va a **colmare proprio questa lacuna del sistema**.

Dopo anni di esperienze siamo convinti che un approccio teorico e conoscitivo da solo non sia sufficiente al miglioramento della condizione presente in azienda, ma debba essere accompagnato da strumenti pratici, per questa ragione E.L.C fornisce i mezzi per superare gli ostacoli presenti, per affrontare le problematiche del personale, per motivarlo, responsabilizzarlo e per accompagnare il soggetto a scoprire il ruolo nel quale il lavoratore può produrre con maggior inventiva, efficacia, efficienza e con sforzo minore.

Il percorso di E.L.C. è frutto di anni di sperimentazione nel settore delle dinamiche di gruppo e studio degli aspetti che riguardano l'individuo nella sua totalità, ed è stato ideato modo che l'utente possa modulare la formazione in base alle proprie esigenze, creando così un programma specifico.

Lo staff di Nabu Che ha operato la scelta di rendere i propri **percorsi informali, intensi e coinvolgenti** per rendere la formazione un vero e proprio premio per i partecipanti.

Come si struttura il percorso European Leader Coordinator

Analisi reali delle difficoltà lavorative

Considerato la complessità delle realtà aziendali, il primo step di questo percorso è l'**ascolto** e l'**indagine** delle problematiche reali aziendali ed individuali, tra i più rilevanti:

- a) difficoltà nel cooperare
- b) difficoltà nel percepire l'appartenenza al gruppo di lavoro
- c) atteggiamento di chiusura verso le novità
- d) mancanza di stimoli, o responsabilità, il lavoratore percepisce una scissione tra l'azienda e sé stesso
- e) bisogno di essere riconosciuti
- f) necessità di dare un senso alle giornate trascorse in azienda e sentirsi orgogliosi del proprio operato
- g) rivalità eccessiva
- h) disagi personali / familiari
- i) difficoltà di apprendimento: lieve dislessia, traumi scolastici, approccio basato sulla memoria o sull'uso prevalente dell'emisfero sinistro o del sistema visivo
- j) tema della diversità (genere, cultura, ecc)

Scelta del percorso in base alle esigenze aziendali

In base alla **prima analisi effettuata** tramite colloqui personali e sondaggi attui a rilevare la situazione nel contesto lavorativo, si modellerà il corso, prescelto dall'azienda, focalizzandosi maggiormente su taluni aspetti.

Dalla teoria alla pratica della conduzione

Ogni percorso scelto avrà come "must" quello di rendere l'allievo capace realmente di condurre un gruppo. Per questo motivo passo per passo si accompagneranno gli studenti nel prendere parte attiva alle lezioni lasciando che questi guidino in modo interattivo parti specifiche delle lezioni.

Tutoring a distanza

I tutor rimarranno a disposizione una volta concluso il corso per trasformare le difficoltà del team in opportunità di apportare nuove soluzioni a nuovi problemi.

Un percorso su tre livelli

Per ottenere risultati rilevanti si lavorerà su tre livelli: personale, relazionale e competenze aziendali.

3 livelli di formazione dell'European Leader Coordinator

PERSONALE



- Dinamiche emotive
- Storia personale
- Autostima e carisma
- Determinazione e perseveranza
- Capacità oratorie ed espositive

RELAZIONALE



- Ascolto attivo
- Gestione delle aspettative
- Intercultura
- Filosofia della conduzione di gruppo
- Ruoli
- Essere parte attiva nel gruppo

SKILLS



- Alleviamento dello stress
- Tecniche di apprendimento
- Dinamiche cerebrali
- I.C.T. e stress collegato
- Uso consapevole del corpo
- Traguardi

Personale

L'attenzione è rivolta alla risoluzione delle **dinamiche emotive** individuali, facilitando l'azione del leader all'interno del Team, al fine di aumentare la **propria autostima**, il valore personale e scoprire il **proprio carisma**.

Durante la prima fase gli allievi imparano **l'arte di comunicare**, indispensabile ad un Leader, per poter parlare ad un pubblico, senza annoiare ma invogliare all'ascolto. Si apprende quali modalità visive, quali uditive o cinestetiche usare. Come muoversi, come usare la voce, dove guardare. Come trasmettere il proprio carisma e coinvolgere gli ascoltatori. Il percorso ritiene importante migliorare le capacità oratorie ed espositive, condurre conferenze, lezioni e gestire riunioni e briefing. Saper utilizzare modi e mezzi per raccogliere l'interesse e stimolare l'entusiasmo individuale e collettivo e facilitare il trasferimento dei concetti trasmessi.

La storia personale vissuta nel proprio nucleo familiare permette ai partecipanti di comprendere le motivazioni del proprio comportamento individuale.

Conoscere le dinamiche relazionali, consente di accogliere o prendere distanza da esse e **modificare atteggiamenti** e **percezioni** poco costruttive all'interno del gruppo stesso.

Raggiungendo nuove conoscenze e riscoprendo i propri talenti, aumenterà la capacità di **determinazione e di perseveranza** dei partecipanti, così da riuscire a perpetuare nel tempo le proprie decisioni, senza perdere di vista gli obiettivi, e concretizzare i progetti.

Relazionale

Viene dedicato un tempo speciale "all'**ascolto attivo**" che permette di dialogare comprendendo quali sono le reali esigenze del Team. Si insegnerà a guardare oltre l'apparenza del discorso per comprendere messaggi subliminali e le esigenze non esplicite. Così si svela quanto ad un'osservazione superficiale

sfugge nella comunicazione e si comprendono i messaggi subliminali e le esigenze non esplicite, per impostare un lavoro più personalizzato.

Le **aspettative** sono un'arma a doppio taglio. Esse sono importanti per motivare l'allievo a migliorarsi ed apprendere con maggiore entusiasmo, ma gran parte dello stress nasce dalle aspettative irreali **verso sé stessi o verso gli altri**. Si impara a riconoscere le aspettative e a modularle, perché divengano una vera opportunità al raggiungimento degli obiettivi e non un ostacolo.

Multiculturalità e la capacità di empatizzare. La provenienza regionale/nazionale porta con sé **usanze, costumi** e tradizioni molto diverse. Conoscerle permette di superare i pregiudizi e predisporre ad un atteggiamento corretto di condivisione.

I ruoli che inconsciamente ricopriamo all'interno di un gruppo, sono tema di studio. Spesso questi sono appresi già nella primissima infanzia, all'interno della dinamica familiare e restano attivi fino al momento in cui si consapevolizzano. Un determinato ruolo presente per tutta la vita può riaffiorare involontariamente: il feed back del gruppo è indispensabile per controllare e riappropriarsi di un atteggiamento consono alle situazioni.

La modalità del lavoro di gruppo si può rappresentare con un cerchio in cui ognuno è **parte attiva del Team** e riveste il proprio ruolo, con un atteggiamento di responsabilità. E' proprio la **Filosofia della conduzione del gruppo** ad essere parte portante di tutto il progetto, poiché si propone di stimolare l'apporto personale positivo dei componenti, per gestire le criticità, dove ognuno ha un ruolo consono alle proprie competenze, ed è incoraggiato ad esprimere le proprie potenzialità in un concetto di sinergia allargata.

Skills

Lo **stress** è alla base delle problematiche poiché si articola in più ambiti e a più livelli. Imparare a riconoscerlo e a catalogarlo diviene indispensabile per prevenirlo e per poter scegliere tra le tecniche apprese quale attivare.

I programmi del DNA umano sono stati creati da millenni per uno stile di vita che ben poco ha a che fare con quello odierno, per questa ragione spesso ci troviamo a reagire in modo improprio. È importante conoscere le reazioni cerebrali alle situazioni conflittuali comuni a tutti gli esseri umani e approfondire le programmazioni educazionali e culturali individuali. I **sistemi cerebrali** governano il nostro vivere quotidiano, e non sempre sono in linea con i desideri o con le proprie esigenze, creando risposte inadeguate e controproducenti. La consapevolezza di tali dinamiche permette di saper scegliere come agire ed interagire aiutando a bypassare le risposte di allarme cerebrale. Uno dei motivi per esercitare alcune **pratiche meditative** è quello di attivare una parte del cervello, permettendo di escludere quella predisposta ai sistemi di allarme che provocano tutte le reazioni nate dalla paura, come l'attacco, la fuga, la passività, gli attacchi di panico, fino agli svenimenti o altro. Oltre ai classici rilassamenti guidati in posizioni distese, sono aggiunte modalità che richiedono posture adattabili a qualunque situazione, anche in ambienti di lavoro. Pratica e teoria per imparare a prevenire, gestire ed alleviare lo stress. La **capacità di apprendimento** può migliorare in ogni momento della propria vita, e il percorso usufruisce di una serie di tecniche per ripristinare le capacità perdute e di curare gli approcci per l'apprendimento sbagliati.

Le difficoltà di apprendimento nascono da vari fattori: lieve dislessia, traumi scolastici, approccio basato sulla memoria o sull'uso prevalente dell'emisfero sinistro o del sistema visivo. Appliciamo alcune tecniche di movimento coordinato e metodiche fisiche che amplificano la potenza cerebrale e la capacità recettiva, isolano ed eliminano allarmi inutili. Sono applicate molteplici tecniche innovative, derivate dalla Logopedia e dalla Kinesiologia, abbinando movimenti oculari, movimenti fisici, sollecitazioni di alcune zone particolarmente recettive per il nostro sistema nervoso per amplificare le capacità cognitive e mnemoniche.

La conoscenza e l'attenzione al **pensiero positivo** e al potere delle parole rendono efficace il messaggio che si vuole trasmettere. In realtà è una capacità che occorre trasmettere, non una modalità spontanea, poiché non è innata nell'essere umano. Di fatti il cervello umano è strutturato per vedere le negatività, combatterle e risolverle. Questo programma ha permesso agli umani, nonostante la fragilità fisica della specie, di essere i dominanti della

terra, ma ha lasciato il bel regalo di avere una parte di noi sempre negativa. L'obiettivo è mantenere una capacità di osservazione critica e risolutiva, dando ampio spazio ad un pensiero positivo costante che possa equilibrare e rendere creativi.

La valorizzazione dei propri talenti aiuta a concretizzare il pensiero positivo garantendo un successo inevitabile.

Parole e *obiettivi* sono studiati e scelti con oculatezza per raggiungere i propri **traguardi** in tempi ragionevoli.

Un capitolo a sé stante viene dedicato al digitale, implementando informazioni e pratiche e **superando lo stress** che deriva dallo studio delle modalità telematiche **ICT** e l'uso di alcuni programmi. Nabu Che applica in questo percorso quanto è emerso dal programma Europeo **Erasmus+** di cui è partner, al fine di abbattere lo **stress correlato all'uso delle tecnologie**.

Metodo

Il progetto si avvale di insegnamenti classici didattici, insegnamenti non formali e di tecniche avanzate, che potranno essere applicate nella realtà lavorativa e nella quotidianità individuale.

Il percorso E.L.C. non termina con le ore di formazione, ma i docenti restano a disposizione per consulenze o interventi all'interno dei gruppi che presentano particolari difficoltà.

Proprio perché coscienti della complessità dell'essere umano le pratiche e metodi che si utilizzano durante il percorso formativo sono innumerevoli e studiate appositamente rispetto alla composizione del gruppo. Si passa da lezioni formali, al teatro terapia, dallo studio dei meccanismi cerebrali alla meditazione.

Durante tutto il percorso si utilizza il corpo non solo per raggiungere un benessere fisico, ma anche come strumento di rilassamento, di ampliamento delle capacità cognitive e vero e proprio mezzo di comunicazione. Si è scelto di usare il corpo per superare le fasi ed i pregiudizi che si creano nei primi incontri

con gli altri. **La psicomotricità** è un modo eccellente che permette di armonizzare il corpo e di sciogliere i tabù che gli individui si creano lavorando nei gruppi e con persone nuove.

Durante il corso introduciamo il concetto di **“spazio di creazione”**. Le scoperte scientifiche hanno rilevato che coloro che hanno la possibilità di esprimere nuovi concetti, riescono ad essere maggiormente creativi. Induciamo, stimoliamo a concepire ed inventare, ad esprimere sé stessi liberamente per una libertà di azione e partecipazione che crea un nuovo modo di comportarsi e di imparare. Gli studenti capiscono che la creatività permette di divenire un Leader naturale e di sapersi adattare di volta a nuove situazioni.

Nel percorso non usiamo giudizi sostitutivi ai voti, per mezzo dei quali il partecipante sarebbe condotto a focalizzarsi in modo negativo sui propri limiti più che sulle proprie capacità. Una **lezione senza stress**, castighi o vittorie sugli altri, ma animata dal desiderio di cambiamento, può dare maggiori frutti, soprattutto a lungo termine. Non per ultimo essa permette all'allievo di riconoscere il Proprio Valore.

Il progetto E.L.C. desidera ricalcare il modello Montessoriano: “Lo Stato (e quindi in questo contesto anche la propria azienda) avanza grazie all’insieme dei contributi umani, sociali e lavorativi di ogni individuo ed è questo il vero premio per l’individuo stesso. Quindi egli otterrà un paese migliore invece che una semplice gratificazione momentanea che genera emulazione, invidia e vanità...” (Maria Montessori 1948).

Il percorso prevede la valorizzazione e **la conoscenza di sé stessi** e del gruppo, proponendo lavori sia individuali, sia di gruppo mirati alla consapevolezza dei propri limiti e alla valorizzazione delle proprie capacità. Sono gli individui a costituire il gruppo ed il gruppo accoglie, sostiene, coadiuva, integra e dà un feed back a ciascun partecipante

Positività e speranza immaginando il presente e il futuro per creare un mondo migliore. I Romani usavano la parola “magia”, la cui etimologia deriva da immaginare. Per loro era chiaro che immaginare potentemente una situazione

potesse portare nella direzione desiderata, permettendo di affrontare le vicissitudini della vita con maggior leggerezza.

Teatralizziamo le dinamiche, le paure, le problematiche, spesso in modo “grottesco”, permettendo di vedere sé stessi in una veste buffa e ridere di sé. Divertendoci accediamo al “Teatro terapia”, che svolge un ruolo importante per oltrepassare le paure e superare i momenti bui della vita e giocando con l’inversione dei ruoli, allentiamo il dramma e permettiamo a tutti di fare comprendere quanto le persone hanno vissuto. **Le tecniche del “Grottesco”** vengono applicate anche nei auto-rilassamenti, dando un risultato immediato e permettendo di riappropriarsi del controllo in pochissimi minuti.

Tempistiche

Il percorso E.L.C. ha bisogno di tempi più lunghi di quelli che normalmente vengono impegnati ad insegnare, poiché l’obiettivo non è solamente quello di verificare il cambiamento ottenuto dal dirigente che frequenta il corso, ma di renderlo capace a sua volta di condurre, correggere, motivare, comprendere il proprio Team. Seguono, le tempistiche studiate per aver il maggior giovamento dal corso proposto. Come sottolineato in precedenza le ore e le tematiche da affrontare sono da concordarsi in base alle possibilità dell’azienda.

- **4 ore - Analisi reali delle difficoltà lavorative**
- **2 ore - Analisi personale dei soggetti coinvolti tramite colloqui personali e/o di gruppo**
- **6 ore - Ascolto attivo**
- **2 ore – Multiculturalità e la capacità di empatizzare**
- **16 ore – Conoscenza del cervello e delle reazioni alle situazioni conflittuali**
- **16 ore – L’auto-rilassamento come mezzo per essere chi desideriamo e pratiche meditative**
- **16 ore – Tecniche per migliorare la capacità di apprendimento e di attenzione.**
- **24 ore – Aumentare la propria autostima, implementare il valore personale e scoprire il proprio carisma.**

- **8 ore – Arte di comunicare**
- **3 ore – Abbiamo scelto di usare il corpo per superare le fasi ed i pregiudizi che si creano nei primi incontri con gli altri.**
- **3 ore – Le aspettative sono un’arma a doppio taglio.**
- **4 ore – Diamo importanza al modo con cui viene formulato ed espresso un pensiero.**
- **4 ore – Pensiero positivo dato dalla scoperta e dall’uso dei propri talenti**
- **8 ore – I ruoli che inconsciamente ricopriamo all’interno di un gruppo.**
- **Da 1 giorno a 6 giorni – Il percorso di gestione degli strumenti informatici.**
- **16 ore – Teatralizziamo**
- **8 ore – Traguardi**
- **8 ore – “Spazio di creazione”**

ALTRE ATTIVITA' STUDIATE PER IL BENESSERE E LO SVILUPPO DEI LAVORATORI

TEAM BUILDING MOTIVAZIONALI

(basato su un gruppo di circa 10 persone)

La durata del percorso è variabile in base alla disponibilità, alle esigenze aziendali e al numero dei partecipanti. Il percorso può essere presentato in varie modalità: stanziale con convivenza più o meno lunga (modulabile), svolto nelle sedi operative, usufruendo di entrambe le modalità.

Durante il Team Building, pur implicitamente, viene svolta una intensa terapia di gruppo, che se applicata in uno staff lavorativo permette di scardinare vecchie relazioni ed ingranaggi che ostacolano la produttività. Inutile dire che maggior è il tempo di convivenza e di sperimentazione del gruppo, maggiore è il risultato.



Per maggiori informazioni contattare Arianna De Maglie:

ariannademaglie@gmail.com

COACHING PERSONALE

Durante gli incontri personali si applicano le tecniche di kinesiologia-somato-emozionale che permette, in tempi rapidi, di scoprire le resistenze e le problematiche individuali che ostacolano il fluire della vita e ovviamente del lavoro.

Per maggiori informazioni contattare Wally Bodi: wallyfiammetta@gmail.com

II TEAM:

Wally Fiammetta Bodi nasce nel 1958. Conosce Tedesco ed Inglese. Ha esperienza quarantennale nel seguire gruppi, di tutte le età come educatrice e motivatore anche grazie a giochi di apprendimento, terapie naturali, terapie teatrali, kinesiologia, meditazione e tanto altro. Da oltre 26 anni è istruttrice e terapeuta di Kinesiologia Specializzata, materia olistica che considera l'individuo in senso totale.

Patrizia Cascarano nasce nel 1975. Conosce il Francese ed è dietista. Ha la capacità di aggregare spontaneamente un gruppo. Oggi si dedica all'educazione della primissima infanzia e ha fondato una società per gestire asili e segue gli educatori, insegnando loro affrontare e risolvere le difficoltà incontrate, sia nei con i bimbi, i genitori, nel gruppo di lavoro tra colleghi e nella conduzione generale dell'asilo.

Federico De Maglie nasce nel 1988, conduce da dieci anni gruppi in varie attività sportive e controllo delle emozioni e si occupa delle attività di ICT (Information Communication Technology) e dello stress da esso derivante.

Arianna De Maglie nasce nel 1991, laureata in "Studi Internazionali Cooperazione e Sviluppo" e Master in "European Project Manager", si occupa della gestione dei progetti.