

Mental Health for Business

Giovedì 07 Novembre 2024

17:00 Registrazione dei partecipanti

17:30 “Dentro le menti, fuori dai tabù”: Intervista all’autrice Danila De Stefano

“Il primo libro di Unobravo è un nuovo tassello della nostra importante missione di abbattere lo stigma che circonda la salute mentale”

Negli ultimi decenni, la consapevolezza psicologica e l'intelligenza emotiva hanno fatto progressi significativi: quanta strada c'è ancora da percorrere, in termini di lotta alla stigmatizzazione e creazione di consapevolezza attorno ai temi della salute mentale?

In che misura la crescente normalizzazione della terapia psicologica, supportata dalle testimonianze di celebrità e influencer, ha realmente contribuito a ridurre lo stigma sulla salute mentale?

18:00 Il lato oscuro della vittoria: salute mentale e competizione sportiva

La pressione costante per ottenere risultati, unita alle aspettative del pubblico e dei media, può portare a livelli estremi di stress, che incidono non solo sulle prestazioni ma anche sul benessere complessivo. Anche nel mondo dello sport professionistico la salute mentale è diventata un tema di crescente dibattito, grazie alla maggiore consapevolezza dell'impatto psicologico che la competizione può esercitare sugli atleti.

In che modo la cultura sportiva, che promuove il continuo superamento delle proprie prestazioni, può avere un impatto negativo sulla salute mentale di un atleta e quali ostacoli incontra nel cercare di conciliare l'obiettivo di raggiungere risultati eccezionali con la consapevolezza dei propri limiti?

Quanto è difficile, nel contesto sportivo, riconoscere e ammettere le proprie difficoltà fisiche e mentali, accettando la necessità di chiedere supporto psicologico?

18:30 Benessere mentale sul lavoro: l'importanza per le aziende di rivolgersi a “uno bravo”

Il successo di un'azienda dipende dalle persone che la animano. Un clima di lavoro positivo favorisce il coinvolgimento e la produttività, mentre un ambiente tossico aumenta stress e inefficienza. Spesso, le aziende non riescono a individuare tempestivamente segnali di stress e burnout, né a riconoscere le aspirazioni dei dipendenti, con conseguenze negative come cali di produttività e alto turnover. Investire nella salute mentale e migliorare la qualità della vita lavorativa è essenziale per garantire la sostenibilità aziendale e creare un ambiente di lavoro più positivo e produttivo.

Qual è il ruolo del direttore HR nella promozione del benessere psicofisico dei dipendenti, e quali azioni concrete può intraprendere per supportare questa iniziativa?

Quali strategie possono le aziende adottare per identificare e affrontare tempestivamente i segnali di stress e burnout tra i dipendenti?

In che modo la promozione della salute mentale può influenzare la produttività e la coesione del team, e quali sono i benefici tangibili per l'organizzazione?

19:15 Chiusura dei lavori e aperitivo di networking