

Il lavoro rappresenta un elemento estremamente importante nella vita e nell'identità di ogni individuo. Occupa la maggior parte del tempo, delle energie e delle risorse, richiede impegno ed investimento fisico, mentale ed emotivo.

Cominciare a prendersi cura della propria vita lavorativa significa incidere profondamente sulla qualità della vita e sul benessere personale.



“ Erano in tre e si doveva eseguire un lavoro; il più forte decise che avrebbe diretto le varie fasi dell'esecuzione, il più furbo disse che avrebbe controllato il buon esito dell'operazione e al più debole non rimase altro che iniziare.”  
Carl William Brown

“ Le tre regole di lavoro:  
1. Esci dalla confusione, trova semplicità;  
2. Dalla discordia trova armonia;  
3. Nel pieno delle difficoltà risiede l'occasione favorevole.”  
Albert Einstein



ROSSANA ELENA CAL  
PSICOLOGA DEL LAVORO · BUSINESS COACH

GALLERIA LANDUCCI, 6 · 46100 MANTOVA  
TEL. 0376 1812941 · CELL. 0039 3483210441  
E-MAIL DIREZIONE@MIEVOLVO.IT  
WWW.MIEVOLVO.IT

**Assistenza e Sostegno alle Persone:  
Centro di ascolto e cura  
del disagio lavorativo &  
L'Orientamento Professionale**

stefano.gambetta@email.it



## Il Centro di ascolto e cura del disagio lavorativo

Il Centro di assistenza, sostegno ed ascolto psicologico sul disagio lavorativo offre un'occasione di riflessione ed analisi della propria condizione lavorativa, per trovare le risorse personali più adeguate e sviluppare strategie per prevenire e fronteggiare le situazioni problematiche.

**Un percorso di ascolto psicologico può aiutare la Persona a recuperare il suo equilibrio emotivo attraverso il superamento della sofferenza e del malessere lavorativo.**

Si rivolge a chi vive momenti di crisi e di particolare demotivazione, a chi non si sente realizzato professionalmente, a chi sente il bisogno di uno spazio neutrale, in cui trovare ascolto e sostegno psicologico.



È possibile affrontare problematiche legate:

- allo stress lavoro-correlato, *mobbing*, *burn-out* e disoccupazione;
- alla gestione del proprio ruolo lavorativo;
- ad aspetti conflittuali con colleghi/capi;
- a difficoltà a gestire i carichi di lavoro;
- alla difficoltà di conciliare gli impegni lavorativi con quelli familiari;
- a modifiche delle proprie mansioni per riorganizzazioni, mobilità interna o demansionamento;
- a problemi comunicativi dovuti ad un'atmosfera ostile o aggressiva.

I colloqui sono gestiti in forma assolutamente riservata, nel rispetto del segreto professionale e della privacy della Persona che si avvale del servizio.

## L'Orientamento Professionale

Consente di identificare i propri obiettivi professionali, coerenti con la realtà occupazionale ed economica, ed il percorso più idoneo per raggiungerli, a partire dall'analisi dei propri bisogni e valori, caratteristiche, attitudini ed interessi, obiettivi ed aspirazioni.

È ideale per affrontare al meglio una fase di transizione (passaggio dalla scuola al lavoro, cambiamento di lavoro, riqualificazione professionale).

Il **processo di orientamento professionale** prevede:

- un primo colloquio di accoglienza, **gratuito**, finalizzato ad individuare i reali bisogni della Persona;
- colloqui di orientamento per individuare la direzione professionale verso la quale muoversi e la strategia più efficace per raggiungerla;
- l'elaborazione del **bilancio delle competenze** per individuare le proprie aree di forza e di miglioramento, finalizzato allo sviluppo di specifiche competenze necessarie per la realizzazione del progetto professionale;
- redazione del **curriculum vitae** e di efficaci lettere di presentazione;
- supporto alla ricerca di reali opportunità professionali;
- allenamento ad affrontare colloqui di lavoro in modo spontaneo, sereno ed efficace, attraverso un'adeguata gestione delle proprie emozioni.

