

Percorso formativo "Benessere organizzativo: coltivare la consapevolezza per la performance e la resilienza nella PA"

Modulo I – Condivisione obiettivi

Ore	Data	Orario	Tema	Docente
6	martedì 24 marzo 2026	9/13 - 14/16	EVENTO FORMATIVO IN PRESENZA - Sala KPMG BOLOGNA - Via Innocenzo Malvasia, 6A	Luana Plessi, Leonardo Draghetti, Renato Mazzonetto
4	giovedì 26 marzo 2026	9,30/13,30	I modulo - inquadramento giuridico multilivello: excursus storico normativa che riguarda il Benessere Organizzativo. Il modulo - Dalla tutela reattiva alla leadership Mindful: modelli di leadership e armonia della responsabilità.	Leonardo Draghetti
4	venerdì 27 marzo 2026	9,30/13,30	Il benessere organizzativo: dalla compliance al valore pubblico III modulo - Metodologie innovative del Benessere Organizzativo, age management e sviluppo del capitale umano	Leonardo Draghetti / Vittorio Silva

Modulo II – Mindfulness e benessere

Ore	Data	Orario	Tema	Docente
4	martedì 31 marzo 2026	9,30/13,30	Sonno, salute, performance e longevità	Loris Bonamassa
4	giovedì 2 aprile 2026	9,30/13,30	Le basi della Mindfulness per la promozione del benessere organizzativo e la gestione dello stress lavoro-correlato	Antonella Buranello
4	martedì 7 aprile 2026	9,30/13,30	Benessere nelle relazioni: "coltivatori diretti" ... di umanità. Ciò che è sottotraccia ci può orientare, se ne diventiamo consapevoli	Barbara Costantini
4	mercoledì 8 aprile 2026	9,30/13,30	Allenamento dell'attenzione e mindfulness sociale: pratiche di ascolto e comunicazione per la collaborazione organizzativa.	Gaia Gottipavero
4	giovedì 9 aprile 2026	9,30/13,30	Le pratiche di consapevolezza nella promozione del benessere organizzativo: modalità di attuazione ed esiti nelle esperienze condotte nell'AUSL di Bologna e nel Servizio Sanitario Nazionale (SSN)	Gioacchino Pagliaro
4	lunedì 13 aprile 2026	9,30/13,30	Equanimità e Consapevolezza: Fondamenta per il Benessere Sostenibile nella Pubblica Amministrazione	Joey Weber e Gaia Gottipavero (3h) / Renato Mazzonetto (1h)
4	mercoledì 15 aprile 2026	9,30/13,30	Mindfulness e neuroscienze dello stress	Giulia Musumeci (4h)
4	giovedì 16 aprile 2026	9,30/13,30	I principi della mindfulness. connessioni della mindfulness con stress, attenzione, collaborazione (Titolo specifico da definire)	Renato Mazzonetto (2h) / Leonardo Draghetti (2h)

Modulo III – Sviluppo delle capacità attentive

Ore	Data	Orario	Tema	Docente
4	venerdì 17 aprile 2026	9,30/13,30	Allenare l'attenzione nel lavoro pubblico: strumenti pratici per gestire concentrazione, multitasking ed energia mentale	Isabella Sangiorgi
4	lunedì 20 aprile 2026	9,30/13,30	Equanimità e Focus: Potenziare la Chiarezza Cognitiva in Ambienti di Lavoro Complessi	Joey Weber e Gaia Gottipavero (3h) / Renato Mazzonetto (1h)
4	martedì 21 aprile 2026	9,30/13,30	Come funzionano i nostri meccanismi "interiori"	Emmanuele Del Piano (2h) / Anna Piacentini (2h)
4	giovedì 23 aprile 2026	9,30/13,30	Time hacking, gestire tempo ed emozioni in un colpo solo	Emmanuele Del Piano
4	lunedì 27 aprile 2026	9,30/13,30	Gestione del conflitto interno / esterno	Emmanuele Del Piano (2h) / Anna Piacentini (2h)
4	martedì 28 aprile 2026	9,30/13,30	La fiducia come acceleratore di benessere	Emmanuele Del Piano (2h) / Laura Simioli (2h)
4	giovedì 30 aprile 2026	9,30/13,30	Sonno, salute, performance e longevità	Loris Bonamassa
4	lunedì 4 maggio 2026	9,30/13,30	Distrazioni, errori e incomprensioni: strategie per bilanciare produttività e benessere	Antonella Buranello
4	martedì 5 maggio 2026	9,30/13,30	Processi mentali e processi quantistici della mente nello stato di Mindfulness: possibili modalità di applicazione nella PA	Gioacchino Pagliaro

Modulo IV – Riduzione dello stress amministrativo

Ore	Data	Orario	Tema	Docente
4	giovedì 7 maggio 2026	9,30/13,30	Gestire lo stress amministrativo: tecniche di resilienza, respirazione consapevole e costruzione di routine sostenibili attraverso le micro-abitudini	Leonardo Draghetti (2h) / Sara Mantovani (2h)
4	lunedì 11 maggio 2026	9,30/13,30	Governare l'invisibile. Capacità attentive, visione introspettiva e trame comunitarie per un nuovo benessere organizzativo ecosistemico	Cinzia Marigo
4	martedì 12 maggio 2026	9,30/13,30	Benessere nelle relazioni: "coltivatori diretti" ... di umanità. La comunicazione ecologica ci può facilitare negli incontri "faticosi"	Barbara Costantini
4	giovedì 14 maggio 2026	9,30/13,30	La mindfulness per il benessere interpersonale: la consapevolezza come pratica di dialogo e pilastro delle relazioni	Raffaella Pagnanini
4	lunedì 18 maggio 2026	9,30/13,30	Prendersi cura del benessere psicologico nei contesti organizzativi complessi	Luca Bodini
4	martedì 19 maggio 2026	9,30/13,30	Mindfulness e resilienza: strumenti di consapevolezza per la gestione dello stress e il potenziamento delle risorse personali e collettive	Gaia Gottipavero
4	lunedì 25 maggio 2026	9,30/13,30	Accettazione e Resilienza nella Mindfulness & Compassion Training, il Coraggio del Cuore	Renato Mazzonetto (2h) / Anna Gallo (2h)
4	martedì 26 maggio 2026	9,30/13,30	Accettazione e Resilienza nella Mindfulness & Compassion Training, il Coraggio del Cuore	Renato Mazzonetto (2h) / Anna Gallo (2h)

Modulo V – Miglioramento del clima organizzativo

Ore	Data	Orario	Tema	Docente
4	giovedì 28 maggio 2026	9,30/13,30	Benessere nelle relazioni: "coltivatori diretti" ... di umanità. Le risorse personali, le emozioni e i valori ci possono sostenere e aiutare a "leggere" le relazioni	Barbara Costantini (4h)
4	mercoledì 3 giugno 2026	9,30/13,30	Basi scientifiche dell'effetto della mindfulness sul benessere individuale e nel campo del lavoro. Fisiopatologia dello stress.	Giulia Pierangeli (4h)
4	giovedì 4 giugno 2026	9,30/13,30	Promuovere un ambiente collaborativo. Equanimity, empatia, gestione conflitti, costruzione fiducia, team building (Titolo specifico da definire)	Renato Mazzonetto (4h)
4	venerdì 5 giugno 2026	9,30/13,30	Dal conflitto all'armonia: migliorare il clima organizzativo attraverso relazioni consapevoli	Isabella Sangiorgi (4h)
4	lunedì 8 giugno 2026	9,30/13,30	Equanimità Relazionale: Promuovere Ambienti di Lavoro Equilibrati, Empatici e Collaborativi	Joey Weber e Gaia Gottipavero (3h) / Renato Mazzonetto (1h)
4	giovedì 11 giugno 2026	9,30/13,30	Promuovere un ambiente collaborativo. Equanimity, empatia, gestione conflitti, costruzione fiducia, team building (Titolo specifico da definire)	Renato Mazzonetto (2h) / Antonio Giraldi (2h)

Modulo VI – Condivisione dei risultati

Ore	Data	Orario	Tema	Docente
6	venerdì 12 giugno 2026	9/13 - 14/16	EVENTO IN PRESENZA BOLOGNA	Renato Mazzonetto (2h) / Leonardo Draghetti (2h) / UPI E-R (2h)

TOTALE ore percorso formativo	Almeno 24 ore per ciascun/a Allievo/a
-------------------------------	---------------------------------------