



Abstract progetto UPI Emilia-Romagna PerForma PA

Il progetto formativo **“Benessere organizzativo: coltivare la consapevolezza per la performance e la resilienza nella PA”** nasce in seno agli enti aderenti alla Carta fondativa per la promozione del Benessere Organizzativo e della Mindfulness nelle Pubbliche Amministrazioni, ampliando successivamente la partecipazione a tutti gli enti interessati ad aderire al percorso e ai suoi principi ispiratori.

L'iniziativa intende rafforzare le competenze funzionali e trasversali del personale della Pubblica Amministrazione, in coerenza con il Framework delle competenze trasversali (DM 28 giugno 2023) e con le Linee guida di accesso alla dirigenza (DM 28 settembre 2022). Il percorso integra competenze a supporto della transizione digitale, ecologica e amministrativa con lo sviluppo di soft skills strategiche, attraverso l'applicazione della mindfulness quale strumento operativo di consapevolezza, regolazione dello stress e miglioramento della performance organizzativa.

L'obiettivo è potenziare un set di 10 competenze articolate in conoscenze (benefici della mindfulness, comprensione delle dinamiche dello stress, consapevolezza organizzativa), abilità (concentrazione, rinegoziazione, problem solving) e attitudini (intelligenza emotiva e digitale, empatia, resilienza, self development), individuate sulla base delle matrici previste dai DM 28/09/2022 e 28/06/2023.

La struttura modulare - 24 ore complessive per partecipante, articolate in sei moduli tra presenza/blended e FAD sincrona - accompagna i partecipanti in un percorso progressivo che parte dalla condivisione degli obiettivi e dall'introduzione teorico-pratica alla mindfulness, prosegue con il potenziamento dell'attenzione e la gestione dello stress amministrativo, e si conclude con il miglioramento del clima organizzativo e la valutazione dei risultati. I sei moduli sono così articolati:

M1 - Condivisione obiettivi (24-27 marzo): lezione inaugurale in presenza a Bologna, seguita da due sessioni a distanza di introduzione teorico-pratica al benessere organizzativo.

M2 - Mindfulness e benessere (30 marzo-14 aprile): ciclo di sessioni a distanza dedicate ai principi della mindfulness e alle sue connessioni con stress, attenzione e collaborazione.



M3 - Sviluppo delle capacità attentive (16 aprile-5 maggio): sessioni a distanza focalizzate sul potenziamento della concentrazione, la gestione del multitasking e la consapevolezza delle risorse biologiche ed energetiche.

M4 - Riduzione dello stress amministrativo (7-26 maggio): sessioni a distanza per la gestione dello stress e il miglioramento della resilienza emotiva, con strumenti pratici di meditazione e respirazione consapevole.

M5 - Miglioramento del clima organizzativo (28 maggio-11 giugno): sessioni a distanza orientate alla promozione di un ambiente collaborativo, attraverso empatia, gestione dei conflitti e team building.

M6 - Condivisione dei risultati (12 giugno): lezione conclusiva in presenza a Bologna, dedicata alla valutazione e alla condivisione degli esiti del percorso.

Il progetto mira a generare un impatto misurabile sul benessere individuale e collettivo, contribuendo alla costruzione di amministrazioni più consapevoli, resilienti e capaci di sostenere le trasformazioni in atto con maggiore efficacia e qualità organizzativa.