

# Benessere interno lordo



 nella galleria centrale (piano terra)

## al lavoro senza sorprese

**Scrivere e presentare rapporti e relazioni: come esprimersi in modo chiaro ed efficace** di Roberto Tresoldi, De Vecchi, 2011

Il volume fornisce tutti i consigli pratici e le regole fondamentali della comunicazione professionale, illustrando i fattori e le tattiche per migliorarne l'efficacia. Vengono esaminati modi, tempi e strategie per parlare in pubblico, per prendere appunti e lasciare note, per archiviare e recuperare dati, per utilizzare al meglio supporti audiovisivi e multimediali, come Facebook, Twitter e le videoconferenze

**Parlare in pubblico con successo** di Alberto Fedel, Andrea Notarnicola, Massimo Targa, Giunti, 2011

Il testo analizza il metodo, le tecniche e i linguaggi per comunicare in pubblico in modo appropriato: nelle convention, nelle riunioni con i colleghi, nei seminari, il "public speaking" può divenire una valida occasione di crescita professionale e di accreditamento dei nostri valori. Per questo è necessario prepararsi prima e conquistare la fiducia degli interlocutori

**Problem solving creativo: come trasformare i problemi in opportunità** di Massimo Piovano e Guido Granchi, De Vecchi, 2011

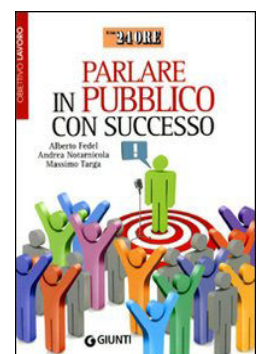
Il problem solving creativo è particolarmente utile al project manager nella fase di ideazione di un progetto, laddove la capacità di individuare e definire i problemi può essere migliorata attraverso l'uso di tecniche e strumenti che hanno l'obiettivo di favorire libertà di espressione e far nascere idee insolite e "visioni originali" e innovative

**Come ottenere di più dai propri collaboratori: il manager come allenatore e come "mentore"** di Eric Parsloe, Angeli, 2010

L'autore Eric Parsloe, direttore di Epic Solutions (società inglese specializzata nel coaching) e direttore di rugby, presenta due delle nuove tecniche messe a punto per soddisfare le esigenze di apprendimento e di formazione dei propri collaboratori. La prima, il coaching, è un sistema a doppio senso, molto simile all'allenamento sportivo, in cui gli individui, in base alla valorizzazione delle loro capacità, sviluppano competenze e abilità specifiche; il secondo, il mentoring, è un processo guidato da una figura (il mentore) che ha il compito di assicurare le migliori performances dei propri "protetti"

**Fatto e bene!** di David Allen, Sperling & Kupfer, 2010

Dall'autore di "Detto, fatto!", testo definito dalla prestigiosa rivista Time, di "self-help professionale più importante del decennio", un altro volume che ci insegna a lavorare meno (e meglio) e in modo più proficuo. Questa volta Allen focalizza la sua attenzione sull'approccio mentale, alla prospettiva che abbiamo quando assolviamo a compiti quotidiani sia personali che lavorativi, indicandoci una road map per aiutarci a capire dove ci troviamo e indicarci la strada verso la meta





## Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

**Padroni del proprio tempo** di Erika Leonardi, Il sole-24 ore, 2009

Dagli esperti de "Il sole 24 ore" tanti suggerimenti per gestire al meglio la risorsa più importante che abbiamo: il nostro tempo. Il tempo è infatti una risorsa importante, che non si può né risparmiare né guadagnare e spesso determina successi e insuccessi della nostra vita professionale. Il libro è indirizzato a tutti coloro che vorrebbero avere più tempo e non riescono ad organizzarlo in maniera proficua

**Imparate a organizzarvi** di John Caunt, Angeli, 2007

Il volume ha lo scopo di insegnare a migliorare il nostro modo di lavorare e potenziare la nostra efficienza personale. E' possibile imparare come organizzare bene lo spazio nel nostro ufficio, come costruire un proprio e personale sistema di archiviazione, come sfruttare al meglio il nostro tempo



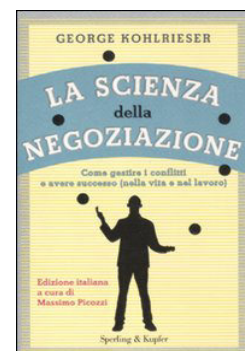
## al lavoro senza stress

**Energy! I segreti di due grandi coach per una vita piena di benessere e vitalità** di Roy Martina, Roberto Re, Sperling & Kupfer, 2011

Un medico esperto nella medicina alternativa, ideatore delle metodologie NEI (Integrazione Neuro Emozionale), e uno dei più noti esperti di crescita professionale e coaching uniscono le loro abilità per insegnarci a raggiungere un bilanciato equilibrio psico-fisico nella convulsa routine quotidiana. Dalla corretta alimentazione allo stile di vita sano, alla gestione delle nostre emozioni negative, gli autori offrono una serie di consigli "amici" per affrontare lo stress e perseguire ottimi risultati nella vita lavorativa e personale

**La scienza della negoziazione** di George Kohlrieser, Sperling & Kupfer, 2011

In questo testo George Kohlrieser, famoso professore di leadership presso l'IMD (International Institute for Management Development) di Losanna, e per lungo tempo negoziatore internazionale di ostaggi, ci insegna a affrontare il tema del conflitto. Ricco di storie vere ed accuratamente documentato, il testo descrive i principi fondamentali cui ricorrere per risolvere conflitti di vario genere e illustra la necessità di instaurare sempre un legame emotivo con l'avversario, insegna a sfruttare la forza del dialogo e della trattativa, a gestire il proprio "occhio della mente" e capire che il problema non sta mai nella persona che abbiamo di fronte



**Chi lavora non fa sesso: l'equilibrio (im)possibile tra amore e lavoro** di Roberto D'Incau, Salani, 2011

Al centro del libro si colloca il concetto di work-life balance, ovvero del delicato equilibrio tra vita privata e vita lavorativa; vengono raccontate storie, esperienze di chi ha visto la propria vita affettiva ridursi o appiattirsi a causa del lavoro. In realtà il testo dimostra come l'amore e il lavoro siano pezzi fondamentali della nostra esistenza e, proprio per il nostro benessere psicofisico, è necessario avere e dedicare tempo a entrambe le parti



**Il benessere che nasce dallo stress nelle professioni sociali e sanitarie** di Lara Elli, Tecniche nuove, 2010

Un agile e aggiornato volume in materia di stress, specificamente contestualizzato nelle professioni sociali e sanitarie. Tra le tematiche affrontate ci sono le cause dell'insorgere dello stress, i fattori facilitanti e favorevoli, le componenti cognitive, emotive, corporee, i fattori di prevenzione, sostegno e cura. Accanto allo stress vengono anche affrontati i temi del burn out, del mobbing, del bullying; il tutto viene inquadrato all'interno di un modello interpretativo organizzativo che indaga il rapporto tra stress e lavoro





SANGIORGIO

SanGiorgioRassegne

**Da 0 a 500: storie vissute, idee e consigli da uno dei manager più dinamici della nuova generazione** di Luca De Meo, Marsilio, 2010

Uno dei manager italiani più importanti e internazionali, oggi responsabile di tutto il gruppo Volkswagen, si racconta, ripercorrendo le tappe professionali che lo hanno portato prima in Renault, poi in Toyota e infine nel gruppo Fiat, a essere protagonista di innovative operazioni di marketing. Il libro si pone a metà strada tra una biografia e un "manuale d'istruzioni", dove vengono raccontate sconfitte, delusioni, speranze, aspettative che si traducono in una serie di "regole" utili a costruire successi



 **nella sala studio / area dipartimenti (1° piano)**

## **lavoro, fatica, benessere**

**Stress e rischi psicosociali nelle organizzazioni** di Franco Fraccaroli e Cristian Balducci, Il mulino, 2011

Il decreto legislativo n. 81 del 9 aprile 2008 introduce anche nel nostro paese l'obbligo per le aziende di condurre un'analisi dei rischi psicosociali a tutela della sicurezza e della salute dei lavoratori, rischi da intendersi non solo da fattori ambientali di tipo chimico, fisico e biologico, ma anche da fattori di natura psicosociale, gestionale e organizzativa. Il volume esamina i fattori organizzativi coinvolti nello stress da lavoro, illustrando il ruolo delle caratteristiche personali, richiamando i più importanti modelli teorici del rischio psicosociale e indicando le diverse opzioni di prevenzione



**Comportamento organizzativo: fondamenti psicologici per l'azione manageriale** di John W. Slocum jr e Don Hellriegel, Hoepli, 2011

I contenuti di questo manuale si collocano all'incrocio tra la psicologia e l'organizzazione, con l'attenzione sempre focalizzata sulla dinamica tra queste due discipline; è un formidabile aiuto per il lettore a fare propria la comprensione del comportamento "dentro" l'organizzazione, non "a prescindere" da essa, mettendo in relazione da un lato il comportamento umano e dall'altro il disegno macro e micro-organizzativo, le scelte manageriali e le pressioni dei diversi elementi del contesto aziendale e ambientale



**Apprendere i contesti: strategie per inserirsi in nuovi ambiti di lavoro** di Umberta Telfener, Cortina, 2011

Come riuscire ad inserirsi in un nuovo ambito di lavoro, trovando la propria posizione e confrontandosi con colleghi che da tempo condividono una prassi consolidata? In una prospettiva trasversale ai contesti e alle professioni d'aiuto, il volume esplora alcune strategie utili maturate nei servizi sociosanitari, in cui operano assistenti sociali, educatori, psicologi, ostetriche, mediatori, logopedisti, medici, psichiatri



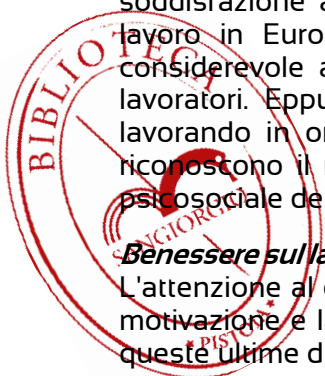
**Il gusto di lavorare: soddisfazione, felicità e lavoro** di Peter Warr e Guy Clapperton, Il mulino, 2011

A molti potrà apparire inappropriato parlare di felicità, gioia o anche solo di soddisfazione a proposito del lavoro. Le recenti inchieste sulle condizioni di lavoro in Europa denunciano effetti di intensificazione degli impegni, un considerevole aumento della fatica, crescenti rischi fisici e psicologici per i lavoratori. Eppure questo libro dimostra che si può essere felici al lavoro, lavorando in organizzazioni che valorizzano il loro capitale psicologico, che riconoscono il ruolo delle emozioni lavorative, che promuovono il benessere psicosociale dei lavoratori



**Benessere sul lavoro e qualità delle relazioni**, Aracne, 2010

L'attenzione al clima relazionale è oggi sempre più essenziale per sostenere la motivazione e la coesione di chi lavora nelle organizzazioni e per consentire a queste ultime di "prenderci cura di sé" anche nei momenti più difficili





**Psicologia delle risorse umane**, Cortina, 2010

La psicologia delle risorse umane rappresenta un ambito disciplinare articolato, che si propone di rispondere a tutti gli interrogativi concernenti la relazione tra persone e organizzazioni dal punto di vista della realizzazione di condizioni di reciproca soddisfazione

**Sicurezza e organizzazione: ricerca e formazione per la sostenibilità della vita organizzativa**, Cortina, 2010

A partire da un percorso di ricerca promosso dall'Istituto superiore per la prevenzione e la sicurezza del lavoro, il volume affronta le problematiche organizzative connesse alla progettazione ed alla sperimentazione di nuove logiche di azione formativa negli ambiti della salute e della sicurezza sul lavoro

**Introduzione alla psicologia del lavoro** di Guido Sarchielli e Franco Fraccaroli, Il Mulino, 2010

Questo libro si occupa del lavoro inteso come insieme di condotte finalizzate ad uno scopo significativo per la persona e per la società, attuate in un contesto concreto (fatto di regole, tecnologie, strutture sociali e organizzative) che ne influenza la direzione, lo sviluppo e gli esiti finali più o meno soddisfacenti per i lavoratori e per le organizzazioni

**Autori di ambienti organizzativi: costruire le proprie pratiche lavorative**, Carocci, 2009

**La guida del Sole 24 ore al management delle risorse umane**, Il Sole 24 ore, 2009

**Come dirigere le persone** di Michael Armstrong, Angeli, 2009

**Lo stalking e gli atti persecutori nel diritto penale e civile: mobbing, molestie, minacce, violenza privata** di Francesco Bartolini, CELT, 2009

**Psicologia per la sicurezza sul lavoro: rischio, benessere e ricerca del significato** di Carlo Bisio, Giunti, 2009

**Le emozioni nell'organizzazione: il potere delle passioni nei contesti organizzativi**, Cortina, 2009

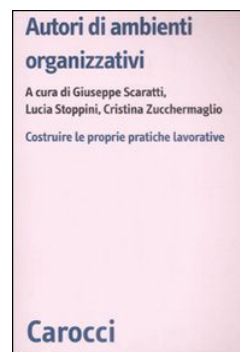
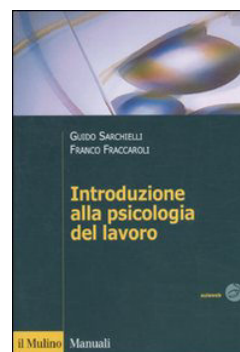
**Mobbing: virus organizzativo** di Gabriele Giorgi e Vincenzo Majer, Giunti, 2009

**Accompagnamento professionale e counseling degli adulti**, Hoepli, 2008

**Il benessere nei contesti lavorativi e formativi**, Carocci, 2008

**Psicologia del lavoro**, Cortina, 2008

**In ascolto: piccolo contributo per un nuovo stile di lavoro** di Gian Maria Bianchi e Luigi Di Iorio, UNI service, 2008



## alcuni siti di riferimento

<http://www.lavoro.gov.it/Lavoro/SicurezzaLavoro>

Sezione del sito del Ministero del lavoro dedicata alla sicurezza

<http://www.human-relations.eu/>

Human Relations è un istituto accreditato nell'esplorazione e nel miglioramento delle dinamiche comunicative, emotive e relazionali nelle organizzazioni pubbliche e private

<http://www.psicologiadelavoro.org/>

Si propone di fornire contenuti e strumenti (check list, questionari, test psicologici, manuali, slides) a chi opera nell'ambito della psicologia del lavoro e delle organizzazioni



Via Sandro Pertini  
51100 Pistoia  
Tel. 0573 - 371600  
Fax 0573 - 371601  
sangiorgio@comune.pistoia.it  
www.sangiorgio.comune.pistoia.it

