

CONVEGNO · BENESSERE AZIENDALE

Futuro sostenibile

benessere aziendale e capitale umano

Valorizzare il reintegro del personale dopo lunghe assenze per una crescita inclusiva

Barbara Mariani

COACH & MENTORE · FORMATRICE

MERCOLEDÌ

21 ottobre 2026

17:00 – 18:30

Palazzo Marino · Sala Alessi

Milano

IL PERCORSO DI OGGI

Agenda

01 Chi sono, il mio percorso e perché sono qui con voi

02 Benessere aziendale: perché parlarne

03 Casi studio

04 Azioni concrete da mettere in pratica

Il mio percorso

26

anni di storia, consapevolezza e impegno

Breast Cancer Ambassador

Il mio percorso personale, trasformato in impegno per gli altri.

-
- Quasi 30 anni nelle Human Resources
 - Practitioner di Coaching e PNL
 - Master Avanzato di Coaching Inconscio Applicato (MACIA) – CCA Italia

Oltre la malattia: *tornare a vivere, lavorare, essere*

Ritrovare

se stessi, riprendere il proprio spazio, con i propri tempi

Tornare

al lavoro, con ascolto e strumenti adeguati

Sentirsi

accolti, non definiti dalla malattia

Riscoprire

possibilità, valore e futuro

“

La malattia ha interrotto il mio percorso, ma non ha cancellato la mia identità: mi ha insegnato a ripartire con uno sguardo nuovo.

— *Barbara Mariani*

La malattia cambia la vita. *La consapevolezza la trasforma.*

IL RIENTRO

Il ritorno al mondo del lavoro ha portato con sé emozioni, cambiamenti e nuove domande.

LA SCELTA

Non mi sono fermata a vivere la mia esperienza: ho scelto di trasformarla, investendo su me stessa, personalmente e professionalmente.

Ben-essere

non è solo “stare bene”.

È essere pienamente presenti, consapevoli e capaci di dare valore a sé, agli altri e al mondo.



Il futuro sostenibile comincia dal benessere

Supporto e strategie per una transizione efficace

IL PRINCIPIO

Non esiste
sostenibilità senza
persone in equilibrio.

Il futuro non si costruisce soltanto con

innovazione

tecnologia

ambiente

Si costruisce valorizzando il *capitale umano*.

Il cambiamento è un'opportunità di crescita

Rientrare dopo una lunga assenza è un'opportunità per investire in se stessi e sviluppare nuove competenze,

trasformando le sfide in occasioni di crescita personale e professionale.

Le domande da porsi

- 1 Come trasformare il rientro in una nuova opportunità?
- 2 Di quali risorse ha bisogno la persona per ritrovare fiducia?
- 3 Come valorizzare le competenze e riconoscere quelle da sviluppare?
- 4 Come può l'azienda accompagnare il rientro, rispettando tempi e bisogni?
- 5 Quali strumenti possono trasformare una sfida in crescita personale e professionale?

Gli strumenti per il rientro



IL PUNTO DI PARTENZA

La risorsa più
preziosa per
l'azienda è il
personale.



Un piano di rientro
personalizzato



Sessioni individuali



Tecniche di gestione dello
stress e dell'ansia



Comunicazione efficace

Comunicare è prima di tutto ascoltare

“

La qualità della tua vita è determinata dalla qualità della tua comunicazione.

TONY ROBBINS

“

La comunicazione non è ciò che diciamo, ma ciò che gli altri comprendono.

Il significato della comunicazione è determinato dall'interpretazione di chi ascolta.

JOHN C. MAXWELL

“

La chiave della comunicazione efficace è l'ascolto attivo.

Per comunicare efficacemente bisogna prima saper ascoltare.

STEPHEN COVEY

Accompagnare il rientro dopo un congedo

IBM

PROGRAMMI DI REINSERIMENTO

Per chi torna dopo congedi prolungati. Durante il rientro, i dipendenti possono esprimere le proprie aspettative su formazione e sviluppo professionale, per una transizione più fluida.

Microsoft

MENTORING E FORMAZIONE

Iniziative di supporto per chi rientra da un congedo. I dipendenti discutono le aspettative su carichi di lavoro e obiettivi di carriera, per un rientro efficace e motivato.

Il benessere nella strategia aziendale

ACEA

PIANO DI SOSTENIBILITÀ 2024–2028

Collega la centralità delle persone a cinque aree: benessere, sviluppo delle competenze, coinvolgimento, salute e sicurezza, diversità e inclusione. Le presenta come parti di una strategia comune, non come iniziative isolate: un caso utile per capire come il benessere possa entrare nella pianificazione aziendale.

Chiesi Farmaceutici

BILANCIO DI SOSTENIBILITÀ 2024

Il gruppo biofarmaceutico nato a Parma unisce benessere fisico e psicologico, crescita professionale e ambiente inclusivo. Un'azienda che si occupa di salute sostiene anche quella delle proprie persone: prevenzione e cultura aziendale diventano strategia, non benefit separati.

IN SINTESI

Tre leve ricorrenti

1

Ascoltare i dipendenti

2

Offrire servizi che
sostengano la vita
quotidiana

3

Investire nelle
competenze

Supporto e strategie per il rientro

01

Affrontare le nuove sfide

Un rientro ben gestito riduce ansia e stress e facilita il reinserimento nel team e nella cultura aziendale dopo una lunga assenza.

02

Stabilire obiettivi chiari

Obiettivi a breve termine aiutano a misurare i propri progressi e a mantenere la motivazione.

03

Partecipare a formazione e incontri

Corsi e incontri aziendali per aggiornarsi sulle novità e rafforzare le competenze.

Definire le aspettative

01

Comprendere le proprie aspirazioni

È importante riflettere su cosa ci si aspetta dal rientro: il carico di lavoro, le relazioni con i colleghi, il proprio ruolo nel team.

02

Restare realisti

Sentirsi sopraffatti dopo un'assenza è comune: le aspettative devono essere realistiche, perché adattarsi richiede tempo.

Una comunicazione aperta

01

Dialogare con i superiori

Aiuta a chiarire ruoli e responsabilità e a stabilire obiettivi raggiungibili.

02

Chiedere supporto

Non esitare a chiedere aiuto al responsabile o ai colleghi: la comunicazione aperta è la base di un inserimento efficace.

03

Essere flessibili

Restare aperti al cambiamento, pronti ad adattarsi a nuove situazioni e procedure.

*“Le persone dimenticheranno ciò che hai detto,
dimenticheranno ciò che hai fatto, ma non
dimenticheranno mai come le hai fatte sentire.”*

—— MAYA ANGELOU

Grazie

“Fissa l’obiettivo, non perderlo mai di vista: il risultato arriva sempre.”

Barbara Mariani

COACH & MENTORE · FORMATRICE

+39 366 121 3246

coach.barbaramariani@gmail.com

www.benessereaziendale.com