



WAS FÜR EIN **STRESS**, GESTRESST ZU SEIN
CHE **STRESS** ESSERE STRESSATI

AGO

Wie Angst, Stress und Burnout in innovativer und kreativer Weise im Metaversum reduziert und vorgebeugt werden kann

Come ridurre e prevenire ansia, stress e burnout in modo innovativo e creativo nel Metaverso

Aktuelle Herausforderungen und innovative Antworten

In einer Zeit, in der Stress, Ängste und Burnout zu häufigen Begleitern im Alltag geworden sind, sind innovative Ansätze unerlässlich. Dieses Projekt zielt nicht nur darauf ab, diese Herausforderungen zu bewältigen, sondern dies auch durch eine einzigartige Sichtweise zu tun, indem es Kunst, Psychologie und technologische Innovation im Metaversum kombiniert, um wertvolle Werkzeuge zur Reduzierung von Angst und Stress am Arbeitsplatz bereitzustellen. In diesem Kurs hast du die Möglichkeit in Begleitung des Psychologen, Psychotherapeuten und Künstler Stefano Favaretto in einer virtuellen und somit geschützten Welt eigene Verhaltensweisen aus einer anderen Sichtweise zu sehen und neue Verhaltensweisen auszuprobieren, die dir helfen können, in der realen Welt Stress und Burnout vorzubeugen. In der Kombination verschiedener Elemente nimmt das Projekt die Form einer Reise an, die Vergangenheit und Zukunft, Erfahrung und Neuheit, Geist und Virtuelles miteinander verbindet. Wir sind eingeladen, gemeinsam zu erforschen, zu lernen und zu wachsen, während wir die Gelegenheit ergreifen, Kunst und Wohlbefinden in einem neuen, grenzenlosen Raum zu entdecken, in dem sich Kreativität entfalten und Wohlbefinden auf unerforschte Weise kultiviert werden kann.

Ziel des Kurses

Sensibilisierung und Prävention: Förderung des Bewusstseins für Probleme im Zusammenhang mit Angst, Stress und Burnout am Arbeitsplatz und darüber hinaus durch künstlerische und psychologische Ansätze Erwerb neuer Werkzeuge durch das Metaversum: Nutzung des Potenzials des Metaversum als virtuelle Umgebung zur Förderung von Kreativität, Verbindung und Reflexion sowie zum Erlernen nützlicher Werkzeuge zur Angst- und Burnout-Prävention

Datum und Uhrzeit

Mittwoch, 21. Februar 2024 von 18:30 bis 20:30 Uhr in italienischer Sprache

Mittwoch, 28. Februar 2024 von 18.30 bis 20.30 Uhr in deutscher Sprache

Da es sich um einen experimentellen Kurs handelt, beträgt die maximale Teilnehmerzahl 10 Personen pro Kurs. Je nach Interesse können noch weitere Termine folgen.

Veranstaltungsort

Die Treffen finden online auf der Plattform spatial.io statt, mit einfacher Verbindung von einem PC (wird empfohlene) oder über ein Smartphone mit App. Die Teilnehmer erhalten vor der Sitzung Anmeldedaten und praktische Hilfe bei der Registrierung und Erstellung des Avatars.

Kosten

KOSTENLOS für Mitglieder der Gewerkschaft AGO

30 € für alle Nichtmitglieder, die Kollegen des öffentlichen Dienstes sind

BancoPosta Konto Nr. 70345293 **IBAN: IT 67 W 07601 11600 000070345293**

Referent

Stefano Favaretto, Psychologe, Psychotherapeut, internationaler Künstler

Stefano Favaretto blickt auf eine über 20-jährige Erfahrung im klinischen Bereich zurück und hat in verschiedenen Einrichtungen der Provinz Bozen gearbeitet, darunter in Familienberatungsstellen, im Zentrum für Psychotherapie und Psychosomatik in Bozen und in der Männerberatungsstelle der Caritas Bozen, deren Leiter er war. Sein beruflicher Weg führte ihn in verantwortungsvolle Positionen als Bereichsleiter der Caritas Bozen. Sein Lebensweg führte ihn dann dazu, seiner Leidenschaft für die Fotografie hauptberuflich als Künstler zu folgen und eine erfolgreiche Karriere als internationaler Digitalkünstler mit dem Schwerpunkt Blockchain NFT Art zu starten. Er hat sich zu einem der führenden Experten Italiens in diesem Bereich entwickelt. Insbesondere gründete er Italiens erste NFT-Community auf Clubhouse und organisierte und kuratierte vier Ausstellungen von Weltrang an verschiedenen Orten, darunter K11 Musea's Start Art Gallery in Hongkong, Palazzo Merulana in Rom, House of Wisdom in Sharjah, Dubai in Zusammenarbeit mit der lokalen Regierung und Hvar, Kroatien, im Arsenal in Zusammenarbeit mit dem Tourismusverband und der Richard Bernstein Foundation. Er sammelte mehrere Jahre Erfahrung im Projektmanagement für soziale Medien, insbesondere Instagram und Twitter, und konzentrierte sich dabei auf die Erforschung des Metaversums als Instrument für die Förderung und Unterstützung von Menschen. Nachdem er mehr als zwei Jahre lang damit experimentiert hatte, schuf er ein neues innovatives Projekt innerhalb des Metaversums, das sich auf die Förderung des Wohlbefindens konzentriert. Dieses Projekt kombiniert Psychologie, Kunst und Meditation, um Menschen bei der Bewältigung von Angst, Stress und anderen Lebenssituationen zu helfen. Diese innovative Kombination erweist sich als erfolgreich, wenn es darum geht, Menschen zu helfen und ihr psycho-physisches Wohlbefinden zu fördern.

Anmeldung

Bitte senden Sie bis zum **12.02.2024** eine E-Mail an info@ago-bz.org mit folgenden Angaben

VORNAME NACHNAME - TELEFON UND E-MAIL ADRESSE

(+ Kopie der Banküberweisung für Nicht-AGO-Mitglieder)

Weitere Auskünfte: Stefano Boragine Tel. 338 17 42 587

Karin Angerer Tel. 335 10 99 309

AGO, Innsbrucker Straße 25, 39100 Bozen / Via Innsbruck, 25 – 39100 Bolzano

Tel. **335 53 12 797 / 335 10 99 309** - St.Nr. / Cod. fisc. 94062140218

Mitglied beim Gewerkschaftsbund SAG www.ago-bz.org E-mail: info@ago-bz.org PEC-Adresse: ago-bz@pec.it

Sfide contemporanee e risposte innovative

In un'epoca in cui lo stress, l'ansia e il burnout sono diventati compagni frequenti nella vita quotidiana, è essenziale adottare approcci innovativi. Questo progetto si propone non solo di affrontare queste sfide, ma di farlo attraverso una lente unica, combinando l'arte, la psicologia e l'innovazione tecnologica nel Metaverso cercando di dare strumenti validi al fine di ridurre ansia e stress sul luogo di lavoro. In questa sinfonia di elementi, il progetto si configura come un viaggio che unisce il passato e il futuro, l'esperienza e la novità, la mente e il virtuale. Siamo chiamati a esplorare, imparare e crescere insieme, mentre abbracciamo l'opportunità di scoprire l'arte e il benessere in un nuovo spazio senza confini, dove la creatività può fiorire e il benessere può essere coltivato in modi ancora inesplorati.

Obiettivi

Conoscenza e prevenzione: promuovere la consapevolezza sui temi legati all'ansia, allo stress e al burnout sul luogo di lavoro e non solo, attraverso approcci artistici e psicologici
Acquisizione di nuovi strumenti attraverso il Metaverso: sfruttare il potenziale del Metaverso come ambiente virtuale per incoraggiare la creatività, la connessione e la riflessione e l'apprendimento di strumenti utili alla prevenzione dell'ansia e del burnout.

Date e orario

Mercoledì 21 febbraio 2024 dalle 18:30 alle 20:30 in lingua italiana

Mercoledì 28 febbraio 2024 dalle 18:30 alle 20:30 in lingua tedesca

Trattandosi di un corso sperimentale, il numero massimo dei partecipanti è di 10 unità a corso. Sulla base delle adesioni ci riserviamo di riproporre ulteriori date.

Luogo

Gli incontri avverranno online sulla piattaforma spatial.io con facile connessione da personal computer (scelta consigliata) o tramite smartphone con app. Gli iscritti riceveranno le credenziali e un aiuto concreto prima della sessione per la registrazione e creazione dell'Avatar.

Costi

GRATUITO per gli iscritti al sindacato AGO

30 € per tutti i colleghi del pubblico impiego da versare al

BancoPosta Conto Nr. 70345293 IBAN: IT 67 W 07601 11600 000070345293

Relatore

Stefano Favaretto, psicologo psicoterapeuta, artista internazionale

Oltre 20 anni di esperienza nell'ambito clinico, ha collaborato con diversi servizi del territorio della Provincia di Bolzano, tra cui consultori familiari, il centro di Psicoterapia e Psicosomatica di Bolzano e il consultorio per uomini della Caritas di Bolzano di cui era anche il direttore. Il percorso professionale lo ha portato a ricoprire ruoli di responsabilità come area manager presso la Caritas di Bolzano. Il suo percorso di vita lo ha poi portato a divenire artista a tempo pieno seguendo la passione della fotografia e ad avviare una carriera di successo come artista digitale a livello internazionale, con un particolare focus sull'arte blockchain NFT. E' diventato uno dei principali esperti in Italia in questo settore. In particolare, ha fondato la prima comunità italiana NFT su Clubhouse e ha organizzato e curato quattro mostre di livello internazionale in varie località, tra cui la Galleria Start Art di K11 Musea a Hong Kong, Palazzo Merulana a Roma, House of Wisdom a Sharjah, Dubai in collaborazione con il governo locale, e Hvar, Croazia, presso l'Arsenale in collaborazione con l'ente del turismo e la Richard Bernstein Foundation. Ha accumulato diversi anni di esperienza nella gestione dei social media, in particolare su Instagram, Twitter focalizzandosi in particolare nell'esplorazione del metaverso come strumento di potenziamento delle risorse umane. Dopo averlo sperimentato per più di due anni, ha creato un nuovo progetto innovativo all'interno del metaverso focalizzato sulla promozione del benessere. Questo progetto unisce psicologia, arte e meditazione per aiutare le persone a gestire problematiche legate all'ansia, allo stress e ad altre situazioni di vita. Tale connubio innovativo sta riscuotendo successo e si sta dimostrando efficace per portare aiuto e benessere psico-fisico alle persone.

Iscrizioni

Inviare una email al seguente indirizzo info@ago-bz.org con i seguenti dati entro il **12.2.2024**:

NOME COGNOME - TELEFONO E INDIRIZZO EMAIL
(+ copia bonifico per i non iscritti AGO)

Ulteriori informazioni: Stefano Boragine Tel. 338 17 42 587
Karin Angerer Tel. 335 10 99 309