

UPSKILL

by ErgonGroup

COMUNICAZIONE E SOFT SKILL

STORIE DI IMPRESA

Imparare a gestire stress ed emozioni

Comunicazione consapevole, ascolto attivo, mindfulness:
ecco gli asset del percorso di
Autotrasporti Carpella e Speed Line Trasporti

Speed Line
speedlinetrasporti.com



AUTOTRASPORTI
CARPELLA BATTISTA S.R.L.
www.autotrasporticarpella.it
☎ 030 9749971 📍 Brescia



UPSKILL

Il **contesto**

cosa succede fuori

Una recente indagine di Confartigianato Trasporti stima al 40,9% la percentuale di posizioni lavorative di difficile reperimento nel settore dell'autotrasporto.

Un problema, questo, che sta mettendo a serio rischio la normale operatività del comparto.

Aumento dei prezzi dei carburante e dei costi di trasporto, burocrazie e obblighi di compilazione documentale, regolamenti governativi complessi, ma anche la carenza di autisti collegata alla crescente necessità di una *logistica sostenibile*: queste alcune delle sfide a cui il settore è sottoposto quotidianamente.



Emanuela Carpella
Autotrasporti Carpella Battista Srl

Guidare mezzi pesanti per ore e ore è molto faticoso.



*Gli autisti hanno una grande responsabilità,
per questo li aiutiamo a gestire lo stress investendo
nella formazione, con corsi di meditazione
e mindfulness specifico.*

*Bisogna rendere attrattivo questo lavoro
e lavorare su più fronti, come quello retributivo:
servono sgravi fiscali, oltre alle infrastrutture,
per avere una rete logistica efficiente.*





Giuseppe Lacorte
Speed Line Trasporti Srl

« *E' il momento di mettere al centro le persone che operano nel trasporto, non solo l'autista, ma pure chi dirige l'organizzazione giornaliera, investendo in formazione professionale e in immagine. L'ufficio direttivo è chiamato ogni giorno ad alleggerire la giornata dell'autista, che se adeguatamente organizzato, riesce a svolgere il suo compito al meglio, con una riduzione dei rischi per tutti.* »

Perché sulla strada ci viviamo tutti!



AUTOTRASPORTI CARPELLA BATTISTA SRL

Nasce negli anni '60 dall'istinto imprenditoriale del fondatore Battista Carpella che lo porta a scegliere, come attività principale, il mondo del trasporto su gomma.

Attualmente l'azienda è capace di offrire una moltitudine di servizi che vanno dal deposito, al groupages e al trasporto personalizzato per mezzo di bilico, gru, sponda idraulica, autotreno.

Sicurezza, Efficienza ed Ecologia i valori aziendali per eccellenza.



SPEED LINE TRASPORTI

Nasce nel 1995, inizialmente come piccola impresa familiare, per poi, negli anni, crescere e affermarsi nel settore trasporti su gomma.

Speed Line si plasma sulle esigenze del cliente: offre un reale servizio "su misura" coprendo brevi o lunghe distanze nei tempi e modalità concordate con il cliente e offrendo diverse soluzioni di carico/scarico.

Lo staff che la compone permette di garantire al cliente un servizio efficiente, puntuale e di qualità.



Autotrasporti Carpella e Speed Line
Trasporti hanno dato vita
all'**Ethical Approach Transport**,
**nuovo modo di pensare alla gestione
delle persone** che lavorano nel
comparto trasporti, con l'obiettivo di
offrire un servizio di maggiore qualità e
di ridare dignità alla figura dell'autista.



UPSKILL

Siamo partiti da:

le aspirazioni

L'analisi del fabbisogno formativo ha fatto emergere i seguenti punti critici:

- » incomprensioni dovute a una **comunicazione inefficace**
- » sfogo della propria **ansia** sui colleghi
- » difficoltà a valutare le situazioni e a **risolvere problemi**
- » **pregiudizi e convinzioni** errate sull'operato del team e atteggiamento difensivo

Gli obiettivi del **percorso formativo** costruito su misura rispetto a tematiche, modalità, metodologie, tempi e trainers coinvolti sono stati:

1. imparare a gestire lo stress e le proprie emozioni
2. migliorare la comunicazione interna ed esterna
3. gestire efficacemente le richieste e le urgenze

Il percorso

le tappe verso l'obiettivo

1

Comunicazione consapevole

Abbiamo lavorato per **trasferire consapevolezza rispetto allo stile comunicativo**, comprendendone lacune e fattori di miglioramento. Lo scopo? Essere più assertivi ed empatici allo stesso tempo.

Abbiamo toccato con mano le **tecniche di ascolto attivo** volte a mantenere alta l'attenzione dell'interlocutore e a capire come esprimere giudizi, critiche e opinioni in modo costruttivo.

Abbiamo analizzato nel profondo gli eventi che causano in noi lo **stress, i punti di vulnerabilità** dando il giusto valore al contesto, situazioni ed eventi scatenanti.

Il percorso

le tappe verso l'obiettivo

2



Strumenti di gestione dello stress

Tutto il team è stato coinvolto nel mettere in pratica tecniche per la **gestione di ansia, stress ed emozioni**: esercizi di respirazione, di visualizzazione, di rilassamento del corpo e mindfulness per essere padroni della propria mente e avere maggiore consapevolezza di sé e del proprio corpo.



UPSSKILL

Oltre il visibile: la formazione come **strumento** di **crescita personale**

Stare bene in azienda ha un impatto notevole nel nostro stare bene fuori dall'azienda. Essere consapevoli dei propri limiti comunicativi e comportamentali, puntare a un miglior controllo di mente e corpo, permette un maggior rispetto di sé e degli altri, non solo in ambito professionale.

Saper gestire stress ed emozioni aiuta a **lavorare e a vivere con miglior consapevolezza e serenità**, in totale armonia con chi ci sta accanto e con le proprie responsabilità.



UPSKILL
by ErgonGroup

Upskill è la divisione **formazione** di
ergonGROUP

+ 39 049 636 5650

www.upskill-formazione.it

info@upskill-formazione.it