

Come ridurre lo stress sul lavoro

Obiettivi

Migliorare le proprie capacità di gestione dello stress in generale e dello stress lavoro correlato in particolare.

Destinatari

Tutti i lavoratori di ogni categoria.

Premessa

Dal 1 agosto 2010 le imprese dovranno inserire lo stress nel documento di valutazione del rischio: lo stress viene riconosciuto come rischio per la salute del lavoratore e per la redditività dell'impresa.

Ad un maggior livello di stress corrisponde una diminuzione dell'efficienza e della produttività lavorativa.

Il corso vuole fornire strumenti pratici per analizzare e ridurre lo stress in ambiente lavorativo.

Durata

16 ore.

Contenuti del corso

▣ Prima parte | Lo stress

- Definizione
- Eustress e distress
- Patologie stress correlate
- *Questionario*

▣ Seconda parte | Lo stress lavoro correlato

- Definizione
- I fattori lavorativi in grado di determinare stress
- Conseguenze
- La consapevolezza
- *Questionario di autovalutazione*

▣ Terza parte | Tecnostress e tecnosi

- Definizioni
- la valutazione cognitiva dell'ambiente
- information overload
- *Esercitazioni pratiche*

▣ Quarta parte | Le strategie di gestione dello stress

- La pianificazione
- Il pensiero positivo
- La cura
- La scala di valori
- Lo humor
- *Esercitazioni pratiche e learning game*