



PREVENIRE LO STRESS SUL LAVORO E GESTIRE LE EMOZIONI NEGATIVE

STRUMENTI PER LA GESTIONE INDIVIDUALE DELLE CRITICITÀ COMUNICATIVO- EMOTIVO-RELAZIONALI

Lo stress in ambito lavorativo è ormai in molte realtà una presenza costante che, superando certi limiti, può diventare disfunzionale per la persona e per l'organizzazione all'interno della quale essa lavora. Questo corso introduce strumenti per l'autovalutazione dell'ansia e dello stress, per imparare ad individuarli e gestirli in modo proattivo, sfruttandoli come risorsa senza esserne sopraffatti. In tal modo si preserva l'individuo dai potenziali rischi dello stress sul lavoro e si protegge il benessere dell'organizzazione. Il corso quindi è rivolto a coloro che intendono migliorare la propria capacità di reagire alle situazioni fonti di stress, acquisendo chiavi di lettura e strumenti per affrontare e gestire al meglio le situazioni critiche.

Quando parliamo di stress ci riferiamo al *distress* e cioè a quella condizione di sovraccarico o sottocarico mentale (*richieste situazionali*), gestibile con difficoltà dal nostro organismo (*risorse dell'individuo*), inserito in un contesto (*realtà lavorativa/organizzativa*) non adeguato. Esiste però anche una funzione positiva dello stress più propriamente detto *eustress* che rappresenta la fonte che ci motiva e ci procura l'energia necessaria per la gestione del nostro quotidiano.

Dunque globalmente ciò su cui si deve intervenire è la relazione tra il *soggetto e l'ambiente*, tra il *lavoro e la salute* che, se non curata, produce rischi psichici, sintomi psicosomatici e gravi rischi per il benessere psicosociale dell'individuo. Nel percorso esploreremo le nostre risposte alle diverse situazioni per una elaborazione funzionale a trasformare, a far diventare risorsa la criticità.



Destinatari

Dirigenti, funzionari, impiegati, operatori di organizzazioni pubbliche e private.

Obiettivi

- Acquisire strumenti per l'analisi del proprio vissuto e della propria attività lavorativa
- Acquisire strumenti di autovalutazione e gestione del proprio livello di stress lavorativo e dei processi attivanti
- Fornire strumenti per il miglioramento delle proprie prestazioni professionali

Contenuti

- Il concetto di stress e le risposte individuali
- La percezione individuale dello stress: tra realtà interna e realtà esterna
- *Distress e Eustress*
- Stress e motivazione
- Strumenti per la gestione delle emozioni nelle criticità
- Comportamenti e modalità relazionali funzionali al benessere individuale

Metodologia

L'impostazione è teorico-pratica con una netta prevalenza della seconda componente: si alterneranno pertanto lezioni frontali ed esercitazioni pratiche individuali, in coppia e di gruppo per favorire un'esperienza diretta delle situazioni problematiche, degli stati d'animo e degli strumenti operativi. La metodologia partecipata consente la valorizzazione dei saperi e dei punti di vista di tutti i partecipanti al processo di apprendimento.

L'apprendimento sarà favorito ulteriormente da un incontro individuale di consulenza al ruolo e dall'opportunità di supporto on line da parte dei docenti.

Durata:

2 giornate

Orario

1° giornata: 10-18

2° giornata: 9-17



Quota di partecipazione:

- Per ogni modulo 290 Euro + IVA

La quota comprende:

- Corso
- Materiali didattici
- Una consulenza individuale per ciascun modulo
- Consulenza on line
- Attestato di frequenza

**Il presente modulo è parte integrante del percorso
BENESSERE SUL LAVORO E QUALITA' DELLE RELAZIONI**