



## STRESS LAVORO CORRELATO

COME PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS LAVORO CORRELATO: LA RESILIENZA PSICOLOGICA  
E ORGANIZZATIVA: Modalità Videoconferenza/Presenza

data inizio 05/11/2020

durata 8 ore

cod. SLC-GE-05-11-2020-PTC-31469

indirizzo Via Frugoni 15/5 - 0 (GE)

quota € 230,00 + iva

totale iva inclusa € 280,60

costo attestato € 230,00 + iva

**destinatari** Il corso è rivolto agli RSPP, Datori di lavoro, Dirigenti, RLS, Medici, Psicologi, Formatori e tutti coloro che sono interessati ad approfondire i temi della prevenzione e gestione dello stress sui luoghi di lavoro.

**obiettivi corso** Ripartire dagli esiti di valutazione dello stress lavoro correlato: prevenzione o gestione dello stress  
Conoscere la resilienza psicologica come misura di prevenzione individuale  
Introdurre il concetto di Mindfulness, Illustrandone la teoria e le potenzialità in ambito lavorativo.  
Conoscere le principali tecniche necessarie ad iniziare il proprio percorso di autoconsapevolezza

**la quota include** Ad ogni partecipante saranno consegnate le slide e l'ulteriore materiale didattico utilizzato durante il corso

**calendario degli incontri** Data: 05/11/2020 dalle 09:00 alle 18:00 (il corso si svolgerà in videoconferenza: piattaforma e istruzioni verranno comunicate a seguito dell'iscrizione)

**attestato** Nominali rilasciate successivamente alla verifica della completa frequenza al corso e a seguito della validazione dell'apprendimento

### programma

#### COME E PERCHÉ GESTIRE LO STRESS LAVORO CORRELATO

- Gestire o prevenire lo stress?
- La resilienza psicologica: conoscerla, allenarla, viverla ogni giorno sul luogo di lavoro

#### LA PRATICA DELLA MINDFULNESS

- Introduzione del concetto di mindfulness, cenni storici e illustrazione dei vari campi in cui essa trova impiego in particolare nel mondo del lavoro, il ruolo fondamentale della pratica meditativa nella riduzione dello stress.
- La mindfulness come stile di vita per riscoprire l'autenticità del momento presente, e vivere con pienezza e accettazione ogni situazione.

#### LE DIVERSE TECNICHE DI MEDITAZIONE

- Tutti possono meditare.
- La meditazione basata sul respiro
- La meditazione formale e informale
- Altri tipi di meditazione
- Esercitazioni

#### CHIUSURA LAVORI

- Analisi del lavoro e riflessioni finali