



STRESS LAVORO CORRELATO (AGG.RSPP/RLS)

COME PREVENIRE E GESTIRE LO STRESS-LAVORO CORRELATO: METODI E STRUMENTI PER I LAVORATORI E LE AZIENDE. LA RESILIENZA PSICOLOGICA E LA PRATICA DELLA MINDFULNESS

D.Lgs. 81/08; D.Lgs. 106/09

data inizio 06/11/2019

durata 8 ore

cod. SLC2-GE-06-11-2019-PTC-28051

indirizzo Via Innocenzo Frugoni 15/5, 16121 - 16129 Genova (GE)

quota gratuito

€ + 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 Il costo comprende la partecipazione al corso, il rilascio dell'attestato, la consegna del materiale didattico e i coffee break

calendario degli incontri Data: 06/11/2019 dalle 09:00 alle 18:00

programma

APERTURA LAVORI

- Presentazione del corso
- Presentazione dei partecipanti

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
- Verifica dell'apprendimento
- Chiusura del corso