

GESTIONE DELLO STRESS	
DESTINATARI	Manager e collaboratori.
OBIETTIVI	<p>Favorire l'acquisizione di know-how e strumenti specifici per la gestione dello stress lavoro-correlato per favorire il benessere dei lavoratori e incrementarne la performance.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Migliorare la gestione degli stati emotivi e delle situazioni stressanti. ▪ Acquisire strumenti e tecniche per la gestione del carico di lavoro. ▪ Aumentare il grado di efficacia dei processi decisionali. ▪ Riequilibrare il benessere psicofisico e incrementare la performance.
DURATA E ORGANIZZAZIONE	<p>16 ore.</p> <p>L'impegno richiesto al singolo è di 16 ore (2 giorni). Gli orari sono 09:00-18:00.</p> <p>Le attività sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ In plenaria in cui tutto il gruppo lavora insieme. ▪ In sottogruppo per favorire il confronto. ▪ Momenti individuali di riflessione. <p>Il gruppo viene supportato da un facilitatore.</p> <p>Il corso può essere effettuato in presenza o in modalità «online». In modalità «online» le sessioni saranno organizzate in 4 moduli da 4 ore.</p>

PROGRAMMA

1^a Giornata:

- Apertura coinvolgimento.
- Approfondimento teorico sullo stress e il suo funzionamento.
- Identificazione delle caratteristiche della gestione del lavoro e delle criticità.
- Identificazione degli stressor.

2^a Giornata:

- Strumenti e strategie per la gestione dello stress.
- Esercitazioni pratiche di gruppo.
- Esercitazioni individuali.
- Conclusione.