

## Corso - Kurs

**2/1740 - Gestione Stress Lavoro Correlato**

## Ente organizzatore - Organisator

**CTM – Centro di Tecnologia e Management Srl, Via Macello 57, 39100 Bolzano**  
*Riservato alle aziende associate ad Assoimprenditori Alto Adige*

Referente del corso: Martina Gufler ([m.gufler@unternehmerverband.bz.it](mailto:m.gufler@unternehmerverband.bz.it))

## Destinatari - Zielgruppe

Tutti coloro che desiderano un veloce e concreto aiuto, un reale supporto per elaborare lo stress con visioni e strumenti adeguati al presente contesto, basati sui più recenti studi. Per chi desidera uno sviluppo effettivo - professionale e personale - nell'affrontare le difficoltà, trasformandole in occasioni di crescita nelle avversità, per divenire più resilienti, grazie a mindset e conoscenze necessarie e adeguate al contesto che stiamo vivendo.

## Prerequisiti - Voraussetzungen

-

## Obiettivi - Ziele

Individui ed organizzazioni di tutti i tipi e dimensioni, ogni giorno, si trovano a fronteggiare continue sfide/richieste/incertezze. Esistono best practices e comprensioni indispensabili e vitali. Identificare, conoscere e gestire lo stress è un fattore critico imprescindibile di successo.

Il corso propone una giornata per avere una visione strategica (aggiornata alle più recenti evidenze scientifiche) e strumenti operativi concreti per gestire al meglio lo stress, senza cadere in dinamiche "disfunzionali" di distacco-evitamento e/o eccessivo coinvolgimento.

Lo Stress-Risk Management impatta sia su Performance (Risultati/Qualità del lavoro), sia nel contesto Health & Safety (compreso il Benessere "Individuale/Organizzativo") e risulta comprensibile ed applicabile a qualunque struttura organizzativa - dallo studio professionale alla grande azienda.

Obiettivi:

- Acquisire strategie e strumenti di Stress-Risk Management da utilizzare nel proprio contesto professionale.
- Ampliare lo Stress come "sale della vita"/Eu-stress e ridurre Di-stress, Burnout e Rischi psicosociali.

## Contenuti - Inhalte

- Stress Lavoro Correlato: "sale della vita" o "veleno mortale"? Comprendere per agire nella complessità.
- Principi e tecniche di gestione dello stress sul lavoro: evidenze scientifiche e strumenti operativi.
- ABC Stress: strategie di coping (fronteggiamento richieste) efficaci e inefficaci. Inside-Out per il successo.
- Trasformare il DI-stress in EU-stress ("il veleno in medicina"). Atteggiamenti/Mindset "con-vincenti".
- Comunicazione "funzionale e disfunzionale": come generare valore nella comunicazione.

- **Proattività: elemento significativo nel gestire le criticità. Response-ability e ruolo: essere preparati a 360°.**
- **Health & Safety Leadership: come ben-lavorare e ben-essere nei contesti di lavoro .**
- **Gestire le emozioni: la scienza e l'arte di "prosperare sotto stress". I segreti dell'Intelligenza Emotiva.**
- **Apprendimento riflessivo e Non Technical Skills: come utilizzare la "giusta distanza relazionale".**
- **Co-costruzione di ipotesi applicabili nel proprio lavoro (miglioramento "contestualizzato").**

*La formula didattica è altamente esperienziale, innovativa, coinvolgente, con utilizzo di metodologie interattive tra cui: esercitazioni individuali, a coppie, in triadi, in piccoli gruppi; "giochi" comunicativi e role-playing; tecniche gestione stress; confronto esperienze/vissuti dei partecipanti.*

#### **Docente - Kursleiter**

**Ph.D. Enrica Brachi** - Senior Trainer. Consulente "Innovazione culturale". Esperta di Intelligenza Emotiva, Sviluppo Performance e Non Technical Skills, Comunicazione "generativa", Formazione Formatori "Salute e Sicurezza nei luoghi di lavoro"

#### **Lingua di insegnamento - Unterrichtssprache**

Italiano

#### **Durata/calendario/orario - Dauer/Kalender/Stundenplan**

8 ore

11/10/2022

12/10/2022

dalle ore 08.30 alle ore 12.30

#### **Luogo di svolgimento - Abhaltungsort**

Piattforma Online

#### **Termine di iscrizione - Anmeldeschluss**

Martedì, 4 ottobre 2022

#### **Quota di partecipazione - Teilnahmegebühr**

**€ 250,00 + IVA**

*Materiale didattico compreso*

*Per le aziende aderenti a Fondimpresa la quota può essere finanziata attraverso il "Conto formazione aziendale". Le aziende associate ad Assoimprenditori possono richiedere assistenza a CTM per la presentazione della domanda.*

### **Attestato di frequenza - Teilnahmebestätigung**

**Al termine dell'attività formativa ogni partecipante che ha frequentato almeno l'85% delle ore totali, riceve un attestato di frequenza.**

*Attraverso la frequenza del seminario gli RSPP e ASPP assolvono parte dell'obbligo di aggiornamento quinquennale (8 ore).*