

Razionale

Nell'attuale contesto socio-culturale, caratterizzato dalla ricerca e richiesta di prestazioni sempre più performanti, incentrato sulla dimensione del fare e dominato dal confronto competitivo con l'altro e con modelli standard sempre più elevati, si registra un incremento della domanda di aiuto finalizzata allo sviluppo e al **ripristino di un maggior benessere psico-fisico**.

In questa direzione la Psicologia è chiamata sempre più ad intervenire per facilitare l'acquisizione di **strumenti e tecniche che possano permettere ai lavoratori di fronteggiare in modo semplice e pratico l'ansia e lo stress**.

Dal punto di vista del lavoratore la capacità di esperire tecniche di rilassamento permette di ampliare considerevolmente non solo la prospettiva del recupero ma anche della **prevenzione e del potenziamento del benessere**.

Le attività che si propongono sono caratterizzate da una forte valenza esperienziale. Pongono al centro dell'attività formativa la valutazione del proprio vissuto legato al lavoro, per espandersi in un percorso di conoscenza, (cognitiva e emotiva). Viene proposto ai partecipanti di sperimentarsi e misurarsi con le proprie esperienze nella elaborazione e creazione di strumenti per la gestione dei loro vissuti emotivi (capacità di Coping).

E' data priorità al confronto con la propria esperienza, e alla ricerca di soluzioni funzionali alle possibili situazioni stressogene.

Obiettivi :

- **obiettivo formativo tecnico professionale:** migliorare le capacità relazionali e comunicative

- **obiettivo di processo:** gestione delle proprie emozioni nel contesto lavorativo;

- **obiettivo formativo di sistema:** migliorare l'efficacia e benessere lavorativo.

PROGRAMMA

DOCENTE: Dott. I.GOLLO

12 ottobre

- 15.30** - Questionario di valutazione del proprio livello di stress
- 16.00** - Cos'è lo stress? Le categorie a maggior rischio?
- 17.00** - Discussione
- 17.30** - I principali fattori scatenanti
- 18.00** - Laboratorio esperienziale
- 18.30** - Discussione
- 19.30** - Chiusura lavori

19 ottobre

- 15.30** - Le risposte psicofisiologiche dovute ad una cattiva gestione dello stress
- 16.30** - Tecniche di rilassamento
- 17.30** - Discussione
- 18.00** - La gestione del tempo: vita lavorativa e vita privata
- 19.00** - Discussione
- 19.30** - Chiusura lavori

23 ottobre

- 15.30** - Far fronte alle emergenze
- 16.00** - Simulazione su casi
- 17.00** - Discussione
- 17.30** - Corpo e mente: ritmi quotidiani e prestazioni ottimali
- 18.30** - Feedback con i partecipanti
- 19.30** - Verifica apprendimento
Valutazione gradimento



Dipartimento S.T.S.M.
U.O.C. Psicologia
U.O. Psicologia del Lavoro

Evento formativo

"GESTIONE DELLO STRESS"

12-19-23 Ottobre 2015

Evento n.3/71 – Crediti ECM 16

Acc.to ECM: Tutte le professioni

Partecipanti n. 20

Matera, Aula didattica P.O. (LIV-2)

Le iscrizioni (*nome e cognome, U.O. e sede di lavoro*) sono riservate al personale dipendente ASM e saranno accettate in ordine di arrivo entro l' 11 ottobre al seguente indirizzo:

formazione@asmbasilicata.it

La frequenza è fuori orario di servizio.