

# LE NUOVE SFIDE DEL LAVORO



## GESTIONE DELLO STRESS DA LAVORO CORRELATO : BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE



**17/02/2021 e 03/03/2021**  
dalle ore 13,30 alle ore 16,00  
sulla piattaforma ZOOM Meeting

Condotto da

**Dott.ssa Gabriella Vigo**

Formatrice e consulente nell'ambito delle Risorse Umane. I suoi principali ambiti di intervento riguardano la gestione delle relazioni interpersonali e i comportamenti e processi organizzativi

### Premessa

Le situazioni di tensione a cui tutte le persone sono soggette, soprattutto in periodi di eccesso di stimoli, incertezze per il futuro e limitazioni di varia natura, comportano risposte fisiche, mentali, emotive, cognitive e comportamentali.

Quando una persona percepisce uno squilibrio tra le sollecitazioni ricevute e le risorse a disposizione si parla di **STRESS**. Esso è un fenomeno normale, cui tutti siamo sottoposti, ma che può creare problemi se continuativo e prolungato nel tempo. A livello lavorativo questo fenomeno si presenta quando la persona percepisce uno squilibrio tra le richieste dell'ambiente lavorativo e le capacità individuali per fronteggiare tali richieste (stress lavoro-correlato). Riconoscere le tensioni ai vari livelli, dare loro un nome e trovare le strategie per attivare le risorse individuali aiuta a vivere con maggiore serenità gli eventi esterni, recuperando benessere



# LE NUOVE SFIDE DEL LAVORO



## GESTIONE DELLO STRESS DA LAVORO CORRELATO : BENESSERE PERSONALE E PROFESSIONALE

### Obiettivi

- Conoscere il fenomeno definito “**STRESS**”: che cosa è, come si manifesta, le diverse tipologie di stress e come esse possano ostacolare o facilitare il benessere personale e professionale;
- Comprendere che cosa si intende per “**STRESS LAVORO CORRELATO**”: indicatori fisici e comportamentali ;
- Apprendere strategie e tecniche che aiutino a gestire le situazioni di tensione e a migliorare il benessere.

CONTENUTI DEL 17/02/2021	CONTENUTI DEL 03/03/2021
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fisiologia dello stress: come agisce lo stress sul nostro corpo</li><li>• Le fasi di manifestazione dello stress</li><li>• Stress “dannoso e depotenziante” e stress “buono e attivante”</li><li>• Le ripercussioni dello stress a livello cognitivo, emozionale, comportamentale, corporeo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Il potere della mente</li><li>• La forza del pensiero trasformativo e integrante: allenare la mente per allargare lo sguardo</li><li>• Resilienza: connettersi con le proprie risorse interiori</li><li>• Strategie e tecniche per attivare la propria energia vitale, personale e professionale</li><li>• Esercitazioni pratiche</li></ul>



### QUOTA DI ISCRIZIONE

€ 28,00 Fuori campo IVA per singolo incontro, € 50,00 Fuori campo IVA per l'intero percorso

CREDITI FORMATIVI: 2 ad incontro,

5 intero percorso

Iscrizioni sulla piattaforma **SFERA**

Il link di accesso al webinar verrà inviato il giorno dell'evento.



Per Info: [fondazioneforense@ordineavvocatimonza.it](mailto:fondazioneforense@ordineavvocatimonza.it)