

## Modulo: **Gestione dello Stress**

Durata: 2 ore

Obiettivo: imparare a riconoscere lo stress nelle sue implicazioni disfunzionali nel contesto lavorativo e relazionale, apprendere strategie e tecniche per individuare le situazioni a rischio, affrontare positivamente le criticità in atto, gestire condizioni di ansia e preoccupazione eccessive

Destinatari: dipendenti aziendali, lavoratori che operano in team, operatori di back e front office

Il modulo si propone di fornire strumenti utili a riconoscere le situazioni *critiche*, a favorire l'uso di strumenti per la prevenzione, l'analisi e la gestione dello stress legato al contesto lavorativo. Particolare attenzione sarà riservata agli aspetti comunicativi e relazionali in condizioni di rischio. Saranno privilegiate modalità di apprendimento interattive, basate su tecniche quali *brainstorming*, *problem solving* e *role playing*.

### Programma del modulo:

- Cos'è lo stress
- Meccanismi psicofisiologici dello stress
- Analisi delle emozioni di base che favoriscono l'ansia e lo stress
- Conseguenze lavorative ed extra-lavorative dello stress
- Fattori ambientali e lavorativi facilitanti
- La valutazione dello stress
- La sindrome da *stress negativo*, la sindrome da *burn-out*
- Stress e Mobbing
- Tecniche e strumenti per la gestione dello stress
- Metodi e misure di prevenzione
- Test finale



Dr. Federico Ambrosetti  
Psicologo

Via Santa Bibbiana, 1  
56127 Pisa  
Tel. 331 2829111  
federico.ambrosetti@gmail.com  
www.federicombrosetti.it