

TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS LAVORO-CORRELATO



DESTINATARI:

Impiegati, preposti, dirigenti

DURATA:

4 ore per gruppo di partecipanti

CREDITI FORMATIVI:

4 ore di aggiornamento

(Accordo Stato-Regioni 21/12/2011)

OBIETTIVI:

Il corso si propone di aumentare le performance dei lavoratori mediante il raggiungimento di uno stato di benessere psico-fisico che si può ottenere attraverso alcune tecniche validate che consentono di:

1. migliorare la respirazione addominale;
2. ridurre le manifestazioni dello stress lavoro-correlato (affanno, calo dell'attenzione ecc.);
3. aumentare la concentrazione e, di conseguenza, il rendimento lavorativo.

I PRINCIPALI VANTAGGI PER L'AZIENDA CONSISTONO IN UNA MAGGIORE EFFICIENZA DEI PROPRI LAVORATORI OLTRE CHE IN UN'IMPORTANTE RIDUZIONE DELL'ASSENTEISMO

CONTENUTI:

Il Corso intende raggiungere gli obiettivi proposti attraverso la trattazione dei seguenti argomenti:

- Come riconoscere i sintomi di stress lavoro-correlato
- Quali sono i principali metodi per ridurre ed eliminare tali sintomi (fisici e mentali)
- Pensieri negativi che scatenano i sintomi psicofisici: come eliminarli
- La respirazione addominale
- Tecniche di rilassamento muscolare
- Principi base di meditazione

e con l'ausilio di esercitazioni pratiche:

- di meditazione, rilassamento mentale ed evocazione di pensieri positivi
- di respirazione
- di rilassamento muscolare