

## 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**

### **18 Marzo**

- 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

### **23 Marzo**

- 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

### **27 Marzo**

- 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



**U.O. Psicologia del Lavoro**

## **Evento formativo**

### **"GESTIONE DELLO STRESS"**

**18-23-27 Marzo 2015**

**Evento n.3/71 – Crediti ECM 16**

**Acc.to ECM: Tutte le professioni**

**Partecipanti n. 20**

**Matera, Aula didattica P.O. (L-2)**

**Le iscrizioni (nome e cognome, U.O. e sede di lavoro) saranno accettate in ordine di arrivo entro il 12 marzo al seguente indirizzo:**

**[formazione@asmbasilicata.it](mailto:formazione@asmbasilicata.it)**

**La frequenza è fuori orario di servizio.**