Corso di gestione dello stress

L’obiettivo della formazione per la Gestione dello Stress è di far conoscere il rischio stress lavoro correlato e fornire gli strumenti necessari per gestirlo, sia dal punto di vista dell’organizzazione aziendale che dal punto di vista individuale.
A partire dalla valutazione del rischio, saranno proposte le attività formative più idonee a conoscere, gestire, monitorare il rischio.

Granelli di sabbia, sassolini o macroscopici impedimenti possono impedire agli ingranaggi dell’organizzazione di girare correttamente, diventando a lungo andare fonte di stress, che ricade sulle relazioni, sulla salute organizzativa e sulle persone che la vivono.

- Intervenire in modo tempestivo e mai invasivo è essenziale per:
  Ottimizzare i flussi e la produttività
  Migliorare il clima aziendale
  Riconoscere, gestire e prevenire i conflitti
  Trasformare lo stress in un amico, da conoscere e non da combattere.

Ci guadagnano le persone, ma ci guadagna prima di tutto l’organizzazione, che diventa più efficiente, meno stressata e più produttiva.

La formazione può essere inserita nel processo di valutazione approfondita del rischio stress l.c., sia in termini di approfondimenti quantitativi che qualitativi e può essere utilizzata ai fini della somministrazione del **questionario INAIL “Strumento Indicatore”** per la valutazione approfondita del rischio, al fine di identificare le aree prioritarie di intervento.

E’ possibile progettare nel dettaglio interventi di prevenzione e miglioramento sia a livello organizzativo, che a livello di capacità dei singoli di utilizzare strumenti quotidiani per la gestione dello stress e il benessere psico fisico.

L’attività viene declinata sulle specifiche dell’azienda richiedente, sulla base dell’analisi dei fabbisogni e può comportare sia formazione d’aula che modalità esperienziali.