



## CORSO DI FORMAZIONE

---

### STRESS: INEVITABILE MA GESTIBILE - IMPARARE A GESTIRE GLI STATI EMOTIVI E LA COMUNICAZIONE NELLE SITUAZIONI DI STRESS

---

#### Premessa ed obiettivi del corso

Lo stress è un fattore naturale ed inevitabile della vita, ma non è qualcosa che riguarda solo il nostro tempo, rappresenta una condizione necessaria e intrinseca a tutti gli organismi viventi. Lo stress è parte di un processo di adattamento tra l'individuo e l'ambiente che lo circonda. Nel corso delle varie interazioni la persona valuta l'evento che deve affrontare e cerca delle strategie per farvi fronte. A questo punto si attivano tutta una serie di processi psicofisici che hanno il compito di produrre una risposta che porti alla soluzione del problema, o che soddisfi le aspettative iniziali. La prima prevenzione nasce dalla corretta informazione sull'argomento: conoscere e riconoscere i meccanismi che lo stress provoca nel nostro organismo e nella nostra mente ci aiuta a comprendere meglio su cosa agire per migliorare le situazioni quotidiane. La vita non è sempre semplice. Nemmeno in ufficio. I motivi di tensione quando si lavora in gruppo sono numerosi. Disorganizzazione, malintesi, discussioni, opinioni diverse, rivalità, etc. I fattori di tensione sono numerosi, ma prima che la situazione diventi incontrollabile, bisogna cercare di gettare acqua sul fuoco e imparare a gestire le situazioni controllando l'emotività e la comunicazione interpersonale. Gestire intelligentemente le proprie emozioni in situazioni critiche parte dall'aver accolto lo stato emotivo emerso ed esprimerlo adeguatamente perché non diventi ulteriore fonte di stress per me o per le persone che mi circondano.

Diffondere in azienda una corretta informazione e formazione sul tema dello stress aiuta a:

- migliorare il benessere psicofisico dei collaboratori;
- distendere i rapporti e migliorare la comunicazione;
- riconoscere le aree di miglioramento organizzative;
- gestire e controllare la propria emotività.

#### Destinatari

Manager, Quadri, Professionisti, Dirigenti per la sicurezza, Preposti, Addetti e Responsabili del Servizio Prevenzione e Protezione.

---

#### SCAN Srl

Società di Certificazione e Audit Nazionale  
Scuola di Alta Formazione Professionale

Registro Imprese di Roma - Rea: 1326239  
C.F / P.IVA: 11764211006

info@scansrl.it | info@pec.scansrl.it  
www.scansrl.it

#### Sede Nord

Viale delle Industrie, 24 - 20090 Settala (MI)  
T 02.47957901 - 02.95770436 | F 02.95770436

#### Sede Centro

Via di Casal Selce, 350 - 00166 Roma  
T 06.92948204

#### Sede Sud

Via del Fante, 33 b sexies - 91025 Marsala (TP)  
T 0923.1870840

Audit, certificazione e formazione verso i sistemi di gestione aziendale, i processi, i prodotti e i servizi rispetto a norme nazionali e internazionali, disciplinari e specifiche tecniche.  
Organismo di vigilanza ai sensi del M.O.231.

Centro di Formazione Paritetico Territoriale riconosciuto da Conflavoro PMI: codice identificativo EB00f250

Ente di formazione accreditato presso la Regione Sicilia: codice CIR DMM011



## **Durata**

Variabile in funzione del progetto formativo.

## **PROGRAMMA DEL CORSO**

Il corso viene progettato ad hoc sulla base delle esigenze ed ha come argomenti principali:

- Stress come rischio da valutare in ogni organizzazione.
- Reazioni psicofisiche da stress negli esseri umani.
- Elementi oggettivi e soggettivi nelle cause e nelle conseguenze.
- Gestire le cause e/o gestire le reazioni.
- Autoconsapevolezza sui propri limiti di sopportazione.
- Metodi di rilassamento per riequilibrare l'inevitabilità di un'attività stressante.
- Ben-essere e resilienza.