

## STRESS & RISCHI DI NATURA PSICOSOCIALE

Dal 12 marzo 2026 - dalle ore 9.00 alle ore 13.00

### **CORSO ON-LINE**

#### **Obiettivi:**

Obiettivo del corso è l'analisi di elementi, cause, meccanismi e ripercussioni dello Stress e di altri rischi di natura psicosociale, al fine di prevenire situazioni disfunzionali sia nell'ambito lavorativo sia nella vita interpersonale, ottimizzando le proprie energie con tecniche di carattere psicologico – comportamentale applicabili in ogni sfera della quotidianità.

#### **Destinatari:**

Dipendenti aziendali

#### **Contenuti:**

- Lo Stress: elementi, meccanismi, fasi e ripercussioni nella sfera interpersonale e professionale.
- Eustress e Distress: due facce della medesima medaglia.
- Rischi di natura psicosociale: Mobbing, Straining, Burnout, ASD e PTSD.
- Elementi in comune e differenze nelle diverse manifestazioni.
- Tecniche di psicologia comportamentale per affrontare al meglio situazioni stressanti.
- Resilienza ed Autoefficacia quali strumenti di prevenzione.
- Le diverse strategie di Coping e di focalizzazione del pensiero.
- Riorganizzare positivamente la propria vita dinnanzi alle difficoltà facendo leva sulla percezione.

#### **Docente:**

Dott.ssa Emanuela Zanoni

#### **Sede:**

Piattaforma CONFAPi BRESCIA

#### **Calendario: 8 ore**

12 marzo 2026, orario 9.00-13.00

19 marzo 2026, orario 9.00-13.00

#### **Costo:**

Tariffa Socio Confapi Brescia	€190,00 + IVA(22%)
Tariffa Non socio Confapi Brescia	€240,00 + VA(22%)

**Corso valido anche ai fini dell'assolvimento dell'obbligo formativo delle 24 ore previsto da CCNL METALMECCANICI**

Per ricevere la modulistica necessaria a completare la procedura d'iscrizione compilare e inviare la  
"SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE" entro il 27/02 p.v.

#### **SCHEDA DI MANIFESTAZIONE DI INTERESSE**

da compilare e inviare via email a [formazione@confapibrescia.it](mailto:formazione@confapibrescia.it)

**AZIENDA** \_\_\_\_\_

**NOME E COGNOME** \_\_\_\_\_

**Tel.** \_\_\_\_\_ **Email** \_\_\_\_\_