

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 dinanzi alle difficoltà facendo leva sulla percezione.

Docente:

Dott.ssa Emanuela Zaroni

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 + IVA(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

AZIENDA _____

NOME E COGNOME _____

Tel. _____ **Email** _____