

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 21 - numero 4473 di Venerdì 24 maggio 2019

La gestione dello stress, la resilienza e le strategie di coping

Un corso a Brescia il 3 luglio 2019 per imparare a gestire lo stress prendendo in esame il rapporto corpo/mente e migliorando la resilienza e le strategie di coping.

Nei luoghi di lavoro la gestione dei fattori di rischio psicosociale, con particolare riferimento al **rischio stress lavoro-correlato**, rappresenta una delle principali sfide con cui è necessario confrontarsi in materia di tutela della salute e sicurezza. Tuttavia di fronte alle possibili conseguenze dello stress, nei luoghi di lavoro è utile mettere in atto non solo idonee misure di prevenzione, ma anche azioni in grado di migliorarne la gestione riducendo gli effetti negativi sul benessere fisico e mentale dei lavoratori.

Esistono strumenti che possono favorire una **gestione efficace dello stress aziendale**, ad esempio ampliando le capacità di ogni lavoratore di fronteggiare le richieste lavorative e sviluppando adeguate "**strategie di coping**", strategie adattive di riduzione dello stress.

È importante, per ogni lavoratore, migliorare la propria **resilienza** psicologica, intesa come capacità dell'individuo di resistere agli agenti stressanti senza manifestare disfunzioni psicologiche.

Esiste un corso in grado di offrire adeguati strumenti per la gestione dello stress? Esiste un percorso formativo che permetta di migliorare la resilienza e conoscere idonee strategie di coping?

[Un corso a Brescia su stress, resilienza e coping](#)

[L'importanza della resilienza](#)

[Le informazioni per partecipare al corso](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-MIM-[ACAAG11] ?#>

Un corso a Brescia su stress, resilienza e coping

Per aiutare i lavoratori e gli attori della sicurezza aziendale ad affrontare e gestire lo stress nei luoghi di lavoro, l'**Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro (AiFOS)** organizza a **Brescia**, il **3 luglio 2019** un corso di 8 ore dal titolo "**Gestione dello stress, resilienza e strategie di coping**".

Il corso - realizzato per RSPP/ASPP, operatori e consulenti in materia di sicurezza ed igiene nei luoghi di lavoro e per tutti coloro che desiderano approfondire le proprie conoscenze sui temi riguardanti lo stress e la sua prevenzione nei luoghi di lavoro - ha l'**obiettivo** di:

- esaminare lo stress e i suoi meccanismi di azione
- prendere in esame il rapporto corpo?mente ed eventuali implicazioni in caso di stress
- esaminare possibili strategie di coping atte ad una migliore gestione dello stress.

L'importanza della resilienza

Con il termine "**resilienza**" si intende, dunque, un insieme di processi che facilitano un adattamento efficace e promuovono lo sviluppo di una persona anche in contesti di vita altamente stressanti. In questo senso **essere resilienti** significa, ad esempio, rimanere produttivi anche nelle turbolenze e nelle difficoltà, significa capitalizzare le esperienze vissute per guardare avanti con energia, significa avere fiducia nei propri mezzi e voglia di superare positivamente nuove sfide.

Se le persone che hanno alti livelli di resilienza personale sono generalmente quelle che hanno fiducia in sé, che sanno gestire il tempo e controllare le emozioni, che hanno un approccio positivo al cambiamento, aiutare i lavoratori a costruire la propria resilienza personale significa metterli in condizioni di affrontare bene gli eventuali stress lavorativi.

Il lavoratore resiliente è capace di stabilire rapporti soddisfacenti con i propri colleghi di lavoro, si mantiene ad una certa distanza dai problemi ed è determinato a raggiungere gli obiettivi prefissati.

Senza dimenticare che l'**aumento della resilienza** nei luoghi di lavoro può offrire anche benefici in termini di forza lavoro più efficace ed efficiente.

Le informazioni per partecipare al corso

Il **3 luglio 2019** si terrà, dunque, a **Brescia** ? presso Aifos Service, Via Branze n. 45 - un corso di 8 ore (9.00/13.00 ? 14.00/18.00) dal titolo "**Gestione dello stress, resilienza e strategie di coping**".

Durante la giornata formativa verranno affrontati i seguenti argomenti:

- lo stress e i suoi meccanismi di azione
- la ricaduta dello stress su corpo e mente
- presentazione di alcuni disturbi e patologie
- strategie di coping e loro applicazione

La partecipazione al corso vale come 6 ore di **aggiornamento** per RSPP/ASPP e come 6 ore di aggiornamento per Formatori qualificati terza area tematica.

[Il link per avere ulteriori dettagli sul corso e iscriversi...](#)

Per informazioni e iscrizioni:

Sede nazionale AiFOS - via Branze, 45 - 25123 Brescia c/o CSMT, Università degli Studi di Brescia - tel.030.6595035 - fax 030.6595040 www.aifos.it - info@aifos.it - formarsi@aifos.it



Questo articolo è pubblicato sotto una [Licenza Creative Commons](#).

www.puntosicuro.it