

## **ARTICOLO DI PUNTOSICURO**

**Anno 22 - numero 4679 di Giovedì 16 aprile 2020**

# **Coronavirus: come affrontare con efficacia lo stress da pandemia**

*Con riferimento anche all'attuale emergenza COVID-19 un corso fornisce efficaci strumenti per la gestione delle situazioni di stress derivanti da pandemie ed emergenze microbiologiche.*

La pandemia correlata al nuovo coronavirus SARS-CoV-2, le norme emergenziali e la preoccupazione connessa al diffondersi della malattia COVID-19, stanno mettendo a dura prova non solo il mondo del lavoro, l'economia e le istituzioni che hanno il compito di gestire l'emergenza, ma anche ogni singolo individuo.

Questa pandemia ha cambiato la nostra vita e le nostre abitudini, ha modificato il nostro comportamento nei luoghi di lavoro e, in molti casi, come nelle attività in smart working, ha rivoluzionato il nostro ambiente di lavoro e le nostre relazioni lavorative e sociali.

Ed è dunque normale, in una situazione come questa, con le preoccupazioni di contagiarsi e i continui adattamenti a cui siamo sottoposti, sentirsi spaventati, stressati e confusi.

Proprio per questo motivo e in fasi di emergenza come quella che stiamo vivendo è necessario offrire ai lavoratori idonei strumenti per affrontare le situazioni di stress derivanti da **pandemie ed emergenze microbiologiche**.

**Esiste un corso che ci permette di affrontare efficacemente lo stress da pandemia? Ci sono strumenti che ci aiutano a tutelare il nostro e l'altrui benessere psicofisico durante queste emergenze?**

[Il nuovo corso sullo stress da pandemia](#)

[I contenuti del corso e le strategie di tutela](#)

[La qualità dei corsi in e-Learning di Mega Italia Media](#)

Pubblicità

<#? QUI-PUBBLICITA-SCORM1-[EL0696] ?#>

# Il nuovo corso sullo stress da pandemia

Per offrire idonei strumenti per affrontare questa fase emergenziale Mega Italia Media, una società con un'esperienza trentennale nella formazione alla sicurezza e nello sviluppo di applicazioni tecnologicamente avanzate per la formazione, ha prodotto il nuovo corso online " Lavoratori - Aggiornamento - Lo stress da pandemia - 1 ora", un corso di aggiornamento in **modalità e-learning** che è necessario per tutti i lavoratori che si trovano a gestire situazioni di stress in emergenza.

Ricordiamo che tutti i lavoratori, secondo quanto previsto dal D.Lgs. 81/2008, devono ricevere, a cura del proprio datore di lavoro, una formazione sufficiente e adeguata in materia di salute e sicurezza, una formazione che deve essere periodicamente ripetuta.

E per la durata e le modalità di questa formazione di aggiornamento, definite con l'Accordo Stato-Regioni del 21 dicembre 2011, è prevista una periodicità quinquennale e una durata minima di 6 ore che può essere svolta in modalità e-learning.

Il nuovo corso di Mega Italia Media "**Lo stress da pandemia**" costituisce **quota dell'aggiornamento quinquennale di 6 ore**.

[Il link per avere ulteriori informazioni sul corso.](#)

## I contenuti del corso e le strategie di tutela

Il corso, della durata di un'ora, fornisce dunque gli elementi teorici e pratici per gestire più efficacemente lo stress e tutelare se stessi e gli altri in particolari situazioni di emergenza, come quella che stiamo vivendo tutti in questo delicato periodo.

Il tema dello **stress da pandemia** è trattato con l'obiettivo specifico di fornire a ogni lavoratore gli strumenti utili ad accrescere la propria capacità di farsi parte attiva e soggetto promotore della tutela della salute e sicurezza nei luoghi di lavoro.

Il corso illustra gli elementi che possono generare stress in una situazione di pandemia, i comportamenti da mettere in atto per evitarli, le strategie di tutela e le più efficaci modalità comunicative da applicare in caso di emergenza.

I **contenuti** del corso:

- Il rischio stress da emergenza microbiologica
- Tutelare sé e gli altri
- La comunicazione efficace

Il **docente** del corso è il Dott. **Andrea Cirincione**: psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni, formatore motivazionale, consulente aziendale, esperto in tecniche di rilassamento, valutazione del rischio da Stress Lavoro-Correlato e miglioramento delle potenzialità realizzative e performative individuali in ambito personale e aziendale;

**STRESS DA PANDEMIA**

Corso online per lavoratori sullo stress da emergenza microbiologica



**MEGAILIAMEDIA**  
eLearning company

**SCOPRI DI PIÙ**

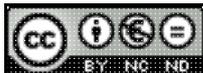
## La qualità dei corsi in e-Learning di Mega Italia Media

I corsi erogati da Mega Italia Media in modalità e-Learning basano la loro efficacia sulla **qualità del percorso formativo**, sulla competenza dei docenti di riferimento e sul rispetto di alcuni rilevanti fattori: **multimedialità, interattività, monitoraggio** continuo dell'attività e del livello di apprendimento, **qualità e chiarezza dei contenuti, rigore didattico**.

Come per tutti i corsi di formazione in e-Learning di Mega Italia Media, è possibile provare il corso richiedendo l'attivazione gratuita di una **demo**.

[Il link per attivare la demo.](#)

Per **informazioni** sui corsi online di Mega Italia Media è possibile visitare il sito internet <https://www.megaitaliamedia.com/it/> o contattare Mega Italia Media S.p.A. - Via Roncadelle 70A, 25030 Castel Mella ? Brescia - Tel. +39.030.5531800 - [info@megaitaliamedia.it](mailto:info@megaitaliamedia.it)



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

[www.puntosicuro.it](http://www.puntosicuro.it)