

Comunicato Stampa

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

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.

CS AiFOS 2019 - 278

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.

Per avere ulteriori dettagli sul corso e iscriversi, è possibile utilizzare questo link:

[https://aifos.org/home/formazione/corsi-qualificati/organizzazione-benessere/organizzazione-benessere/gestione dello stress resilienza e strategie di coping](https://aifos.org/home/formazione/corsi-qualificati/organizzazione-benessere/organizzazione-benessere/gestione%20dello%20stress%20resilienza%20e%20strategie%20di%20coping)

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

23 maggio 2019



Ufficio Stampa AiFOS

Via Branze, 45 - 25123 Brescia
Palazzo CSMT – Università degli Studi di Brescia

www.aifos.it - ufficiostampa@aifos.it

CS AiFOS 2019 - 278

