



Farsi amico lo stress

Corso rivolto RSPP/ASPP, RSPP DATORE DI LAVORO, RLS, dirigenti e preposti e consulenti

Valido come 8 ore di aggiornamento

Date	06 luglio 2022
Orari	9-13 e 14-18
Durata	8 ore in videoconferenza
C.F.A. (sede amministrativa del R.P.F.)	SAFETY CONTACT SRL - Via A. Gramsci 72 – 21013 Gallarate (VA) – tel. 0331.782524
Direzione scientifica	AiFOS Via Branze n. 45, 25123 Brescia – c/o CSMT, Università degli studi di Brescia Tel. 030 6595031 Fax 030 6595040 formarsi@aifos.it
Formatori	in collaborazione con Adele De prisco di Associazione Lavoro da Favola
	
Obiettivi e Finalità del corso	Riconoscere le risorse che attivano le condizioni di stress e saperle sfruttare per stare meglio, raggiungere i propri obiettivi ed essere più motivati sul lavoro e nella vita quotidiana.
Descrizione del corso	Il corso approfondirà la conoscenza del concetto di stress e del suo impatto a livello fisico, psicologico e sociale con l'intento di modificare il modo con cui viene percepito. Saranno presentati esempi e risultanze sperimentali su come lo stress può essere anche una risorsa da sfruttare per essere più produttivi e stare meglio. Si condivideranno momenti esercitativi per gestire particolari situazioni distress come: burn out, gestione team in remoto e demotivazione.
Perchè iscriversi?	Individuare strategie di intervento utili a ridurre l'impatto dello stress lavoro correlato soprattutto in questo momento particolare
Riferimenti Legislativi	DLgs 81/2008 e smi
Destinatari	RSPP/ASPP, RSPP DATORE DI LAVORO, RLS, dirigenti e preposti e consulenti
Requisiti Minimi	Specificare se il corso è a numero chiuso: massimo 30 iscritti

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	03	01/12/2016	1/4



Programma

- **Lo stress: se non puoi combatterlo fattelo amico**
 - **Stress e motivazione uno strano connubio**
- **Dalla valutazione dello stress alla gestione del benessere dei lavoratori**
- **Strumenti e interventi esperienziali per la gestione dello stress in azienda**

ARGOMENTI DEL CORSO

06 luglio 2022 Ore 9:00 – 10:30	<ul style="list-style-type: none"> • Presentazione formatori, obiettivi e contenuti • Socializzazione soprannome e aspettative • Definizione di salute, omeostasi, autoregolazione. Questo e' il "sistema" essere umano
Coffe break	
06 luglio 2022 Ore 10:40 – 11:50	<ul style="list-style-type: none"> • Definizioni di stress lavoro correlato, salute e benessere organizzativo, fonti di malessere e di benessere nel sistema organizzazione
Coffe break	
06 luglio 2022 Ore 12:00 – 13:00	<ul style="list-style-type: none"> • La creatività è... la nostra migliore alleata per gestire lo stress • Feedback partecipanti
Lunch break	
06 luglio 2022 Ore 14:00 – 15:00	<ul style="list-style-type: none"> • Esercizi di respirazione e yoga della risata • Analisi di fattori di rischio stress lavoro correlato
Coffe break	
04 maggio 2022 Ore 15:10 – 16:30	<ul style="list-style-type: none"> • Strumenti e interventi esperienziali per la gestione dello stress in azienda
Coffe break	
06 luglio 2022 Ore 16:40 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Strumenti e interventi esperienziali per la gestione dello stress in azienda - esercitaz. • Verifica finale e gradimento

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	03	01/12/2016	2/4



ASPETTI METODOLOGICI ED ORGANIZZATIVI

Corso Qualificato AiFOS	<p>Il corso è stato progettato e strutturato con formatori qualificati e competenti in materia. La Direzione Nazionale AiFOS ha validato la progettazione del corso.</p> <p>I corsi qualificati da AiFOS rappresentano la messa in pratica di nuovi modelli didattici ed organizzativi nell'ambito della formazione alla sicurezza sul lavoro la cui finalità è l'efficacia della formazione stessa che deve essere sostanziale e partecipativa e non puramente formale nell'osservanza normativa.</p>
Crediti formativi	<p>La <i>mission</i> di AiFOS è favorire la formazione continua. In coerenza con l'obiettivo associativo e come previsto dall'Accordo Stato-Regioni del 7 luglio 2016 questo corso è valido come n. 8 ore di crediti formativi per RSPP/ASPP, RSPP DATORE DI LAVORO, RLS, dirigenti e preposti e consulenti.</p>
Risultati attesi	<p>Riconoscere le risorse che attivano le condizioni di stress e saperle sfruttare per stare meglio, raggiungere i propri obiettivi ed essere più motivati sul lavoro e nella vita quotidiana.</p> <p>Individuare strategie di intervento utili a ridurre l'impatto dello stress lavoro correlato soprattutto in questo momento particolare</p>
Metodologia didattica	<p>Il corso è caratterizzato da una metodologia didattica attiva. Durante il corso i partecipanti effettueranno esercitazioni di gruppo con tool online ed affronteranno casi di studio e simulazioni, al fine di incrementare la capacità di analisi dei discenti e garantire una sostanziale interattività dell'aula. Il corso si terrà in videoconferenza, su piattaforma TEAMS</p>
Formatori e/o istruttori	<p>Tutti i formatori del corso sono in possesso dei requisiti previsti dal Decreto Interministeriale del 6 marzo 2013, emanato in attuazione dell'articolo 6, comma 8, lettera m-bis), del D. Lgs. n. 81/2008</p>
Materiali didattici	<p>Slides ed esercitazioni</p>
Registro	<p>E' stato predisposto un Registro delle presenze per ogni lezione del corso sul quale ogni partecipante apporrà la propria firma all'inizio e alla fine di ogni lezione.</p>
Verifica finale	<p>Test finale di verifica dell'apprendimento</p>
Frequenza al corso	<p>L'attestato di partecipazione verrà rilasciato a fronte della frequenza del 90% delle ore totali, fatto salvo la verifica delle conoscenze acquisite.</p>
Attestato relativo al corso	<p>Al termine del corso verrà consegnato ad ogni partecipante l'Attestato individuale rilasciato da AiFOS, ed inserito nel registro nazionale della formazione.</p> <p>Tale documento sarà autenticato da un numero univoco e dal QR Code automaticamente generato dal sistema Ge.co. L'Attestato di formazione e di frequenza, redatto sulla base del superamento del test di verifica finale, è firmato dal Responsabile del Progetto Formativo che ne rilascia l'originale ad ogni partecipante.</p>
Archivio documenti	<p>Tutti i documenti del corso, programma, registro firmato dai partecipanti, materiali e test di verifica saranno conservati nei termini previsti dalla legge presso la sede amministrativa del corso, sotto la responsabilità dell'RPF.</p>
AiFOS Soggetto Formatore nazionale	<p>Il corso è svolto direttamente dall'AiFOS associazione di categoria nazionale aderente a Confcommercio-Imprese per l'Italia e soggetto formatore ope legis per l'organizzazione di corsi di formazione in materia di salute e sicurezza sul lavoro ai sensi del D. Lgs. n. 81/08 e s.m.i., nonché ai sensi degli accordi Stato-Regioni, il cui legale rappresentante indica per l'organizzazione un "Responsabile del Progetto Formativo".</p>
Responsabile del Progetto Formativo	<p>Il "Responsabile del Progetto Formativo" è un socio nominato dal Legale Rappresentante di AiFOS soggetto formatore; egli garantisce che la didattica risponda al progetto formativo predisposto da AiFOS, accerta l'apprendimento dei partecipanti e ne convalida il giudizio finale, firmando in originale gli attestati della formazione.</p>

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	03	01/12/2016	3/4



AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed
Operatori della Sicurezza sul Lavoro



Per informazioni:

RPF: LARGHI SIMONE c/o

Safety Contact srl - tel. 0331.782524 – s.larghi@safetygroupitalia.com

CODICE	REVISIONE	DATA	PAGINA
MOD20	03	01/12/2016	4/4