

AREA: "HUMAN FACTOR & HEALTH AND SAFETY"
TECNICHE DI GESTIONE DELLO STRESS



DURATA: 16 ore



SEDE AIAFF: Via Abruzzi 3, Roma
TEL: 06 69285800
FAX: 06 69285810

A CHI È RIVOLTO

Coordinatori e responsabili di risorse umane; Responsabili della Produzione; Direttori Lavori; Coordinatori Progettazione Esecuzione Lavori; Direttori Cantiere; Preposti / Capi Squadra; RSPP; ASPP.

OBIETTIVI

- Sviluppare le capacità di gestire le emozioni attraverso esercitazioni finalizzate all'identificazione e ascolto dei segnali del proprio corpo, espressione di tensioni e stress.
- Ampliare la conoscenza degli strumenti cognitivi e operativi per leggere i problemi da diverse prospettive.

PROGRAMMA DIDATTICO:

- Lo stress, definizione di stress – stress positivo e distress;
- Rapporto tra emozione e stress;
- Conoscenza dei segnali del corpo per prevenire il distress;
- Le strategie di coping – La gestione delle emozioni;
- La respirazione e le tecniche di rilassamento;
- Strumenti per gestire lo stress: la fantasia guidata;
- Esercitazioni individuali e di gruppo;
- Monitoraggio dell'effetto ottenuto e delle fantasie emerse;
- Test finale di verifica.

METODOLOGIA E STRUTTURA DEL CORSO:

- **Durata e impegno:** 16 ore totali
- **Tipologia:** Il corso viene erogato tramite formazione frontale in aula: teoria, video didattici, esercitazioni.
- **Docenza:** docenza a cura di una psicologa psicoterapeuta, esperta in contesti operativi ferroviari.

ATTESTATO:

al termine del percorso formativo è previsto il rilascio dell'Attestato di Partecipazione.

PER MAGGIORI INFORMAZIONI VISITA aiaff.it