



Programma Corso

“La gestione dello stress”

Premessa

Il corso affronta il tema dello stress lavoro-correlato analizzandone cause, tipologie e conseguenze, con particolare attenzione ai fattori organizzativi. Verranno presentate strategie e strumenti pratici per la gestione dello stress, del tempo e delle relazioni professionali, finalizzate al miglioramento del benessere e dell'efficacia lavorativa.

Obiettivi formativi generali

- Incrementare la consapevolezza sullo stress lavoro-correlato e sul suo impatto sul benessere individuale e organizzativo.
- Favorire l'acquisizione di strategie efficaci per la gestione dello stress e il miglioramento dell'equilibrio tra vita professionale e personale.

Obiettivi formativi specifici

- Riconoscere le principali tipologie di stress e i fattori organizzativi che lo determinano.
- Acquisire strumenti pratici per la gestione del tempo, dell'energia e delle relazioni in ambito lavorativo

Destinatari

Generale, tutte le professioni.

Metodologia

Lezione interattiva

Durata del corso

Sono previste 2 edizioni di 4 ore ciascuna

Data ed orario

08/05/2026 dalle 14:00 alle 18:00

22/05/2026 dalle 09:00 alle 13:00



Sede del corso

FAD Sincrona

Procedure di valutazione

- Non previsto Test di valutazione dei discenti
- Questionario di gradimento del corso

Crediti ECM:

Non previsti per questo corso

Docente

Dott.ssa Ildegarda Gardini, Psicologa Psicoterapeuta Istruttore Senior di Mindfulness Practitioner

EMDR