



Corso di aggiornamento

Stress – Eustress - Distress: come gestire le emozioni per trovare o ritrovare il benessere

Martedì 7 giugno 2022 - orario 9.30-16.30

Webinar online

DOCENTI

Dr.ssa Barbara Martini, psicologa del lavoro e delle organizzazioni; Presidio tematico di “Psicologia comportamentale del progetto di Umanesimo Manageriale”

Prof. Simone Vender, Professore Onorario di Psichiatria dell'Università degli Studi dell'Insubria, è stato Presidente della Scuola di Medicina, Direttore della Scuola di Specializzazione in Psichiatria, Presidente del Corso di Laurea Sanitaria di Educazione Professionale.

OBIETTIVI

- Sviluppare competenze, strumenti e strategie per conoscere e gestire le situazioni di stress sul lavoro
- Accrescere la consapevolezza delle proprie emozioni e risorse da utilizzare in un contesto sempre più complesso
- Creare rete per favorire lo scambio di best practices e strumenti nella rete di Umanesimo Manageriale
- Ri-trovare il benessere sul posto di lavoro anche in contesto di smart-working, abbassando i livelli di stress e disagio

TEMI AFFRONTATI

- Distrazione, stress e fatica
- Conseguenze del lavoro: soddisfazione o distress, fino al burnout
- Fattori di stress e fattori di protezione
- Le nostre emozioni: conoscerle per vivere al meglio
- Mobbing e altre situazioni pericolose sul lavoro
- Resilienza e strategie per vivere al meglio sul lavoro
- La condivisione di best practices: scambiare soluzioni e strumenti nella comunità per gestire stress in maniera funzionale

MODALITÀ

Si attiva un percorso formativo dove viene stimolato il confronto e la partecipazione attiva attraverso l'analisi di casi reali, esercitazioni, filmati che favoriscano lo scambio e lo sviluppo di competenze in clima sereno e funzionale.



Destinatari

Personale Tecnico Amministrativo degli Atenei e degli Enti Pubblici di ricerca

Fino a dieci giorni prima dell'inizio del corso i partecipanti avranno la possibilità di sottoporre all'esame del docente quesiti e casi specifici, attinenti agli argomenti oggetto di trattazione, che saranno poi oggetto di discussione in aula.

Questa prassi, già collaudata in precedenti esperienze formative, consentirà ai partecipanti di adottare soluzioni idonee alle problematiche che nascono da fattispecie concrete, in coerenza con le finalità del corso, che intende favorire positive ricadute immediate sulle attività lavorative quotidiane degli operatori delle istituzioni universitarie.

Luogo di svolgimento

Online – Martedì 7 giugno 2022 - orario 9.30-16.30

Modalità di iscrizione e di recesso

L'iscrizione, comprensiva di materiali didattici, attestato e assistenza telematica per quesiti, è prevista al costo di

- **€300,00 Iva esente** (per la PA) a partecipante

Costo in abbonamento: **€270,00**

- **Scontistica in abbonamento:**

<https://www.lineapa.it/abbonamento-scontato-formazione-2021-lineatenei>

La fattura elettronica verrà emessa da LineATENEI sas (dati in calce nella carta intestata)

Sono a carico dei partecipanti eventuali commissioni bancarie.

L'iscrizione si perfeziona tramite invio della scheda di adesione, a cui seguirà l'emissione di fattura elettronica.

È necessario compilare in tutte le parti la scheda di adesione presente in ultima pagina e trasmetterla via mail al seguente indirizzo: info@lineatenei.it o via fax al numero: 0125-5545190 **entro la data indicata sulla stessa.**

La cancellazione dell'iscrizione deve avvenire per iscritto a info@lineatenei.it e **non comporta addebiti se avviene entro 7 giorni dall'inizio dell'evento.** È sempre possibile sostituire l'iscritto impossibilitato a partecipare con un collega, anche il giorno stesso dell'incontro. In caso di impossibilità a partecipare sarà possibile, contattando entro le 48 ore antecedenti l'inizio dell'evento la segreteria a mezzo posta elettronica, concordare il trasferimento dell'iscrizione a una edizione successiva dell'evento o ad un'altra iniziativa di LineATENEI. In tutti gli altri casi la quota di iscrizione è dovuta interamente e si procederà all'emissione della fattura.



CONDIZIONI DI ADESIONE e EVENTUALI MODIFICHE

I corsi e le giornate di studio si svolgeranno nei luoghi e nelle ore indicate nella scheda di presentazione del corso e sul sito internet.

LineATENEI potrà in ogni caso modificare i luoghi, le date e gli orari del corso, così come annullare l'iniziativa previa comunicazione, telefonica e scritta al cliente; in tal caso il cliente, in sostituzione del rimborso della quota eventualmente già versata potrà richiedere di partecipare all'edizione successiva, se prevista o ad altro corso, salvo conguaglio.

LineATENEI in ogni caso non sarà tenuta a rimborsare al cliente null'altro che l'eventuale quota già versata non assumendosi alcuna responsabilità per eventuali costi aggiuntivi sostenuti dal cliente (prenotazioni alberghiere, spese di trasporto ecc..)

Essa, inoltre, si riserva in ogni momento e senza preavviso, di apportare modifiche al calendario dei lavori di ciascuna iniziativa pur garantendo il rispetto delle tematiche indicate nella scheda di presentazione del corso, così come di apportare modifiche alla composizione del corpo docente senza che da ciò derivi alcun diritto alla restituzione del corrispettivo da parte del cliente. Al pari la mancata partecipazione al corso o a singole lezioni non darà diritto alla restituzione del corrispettivo.

La conferma di svolgimento del corso verrà inviata in ogni caso alla mail di ogni iscritto non appena il numero di iscritti ne consente la realizzazione. Per eventuali informazioni aggiuntive, è possibile contattare i riferimenti in calce.



Stress - eustress-distress: come gestire le emozioni per trovare o ritrovare il benessere

Martedì 7 giugno 2022 - orario 9.30-16.30

Webinar online

Costo:

€300,00 Iva esente (per la PA) a partecipante – Costo abbonato: €270,00

- Scontistica in abbonamento

<https://www.lineapa.it/abbonamento-scontato-formazione-2021-lineatenei>

La fattura elettronica verrà emessa da LineATENEI sas (dati in calce nella carta intestata)

Ente a cui deve essere intestata la fattura* _____

Via _____ CAP _____ Città _____

Codice fiscale _____ P.IVA _____ Codice Univoco Ufficio* _____

Buono d'ordine o DG n° _____ del _____ di importo pari a € _____

CIG: _____ altro _____

Nome e Cognome del partecipante	Cell o tel diretto	E mail	Ruolo

Modalità di pagamento:

- Bonifico Bancario (anticipato per i privati) sul seguente c.c. intestato a **LineATENEI sas di Patrizia Isaija**
IBAN: : **IT75U085303105000000013437** - Banca d'Alba, Filiale di Strambino (TO)

Informativa privacy: ai sensi GDPR UE 2016/679, i dati acquisiti sono utilizzati al fine di espletare il servizio in oggetto e per la promozione delle future iniziative di LineATENEI, titolare del trattamento. I dati forniti saranno inseriti nelle ns. banche dati e saranno trattati esclusivamente da ns. personale e dal personale esterno addetto alla contabilità. Per i diritti riservati all'interessato dalla legge, si rimanda al GDPR UE 2016/679. Il Responsabile del trattamento è la dottoressa Patrizia Isaija con cui è possibile comunicare scrivendo a info@lineatenei.it. Si dichiara di aver preso visione dell'[informativa](#) ai sensi GDPR UE 2016/679 e si acconsente al trattamento dei dati nei limiti della stessa.

Data _____ Firma e timbro _____ *Campi obbligatori