"La gestione dello Stress & Rischi di natura psicosociale"

Tipologia di corso	Corso di Formazione Professionale in **videoconferenza**	ordine degli architetti, pianificatori, paesaggisti e conservatori della provincia di piacenza
Durata	**6** ore – suddivise in due mattinate da 3 ore	
Data di erogazione	martedì **20** e **27** ottobre 2026	
Docente	dott.ssa **Emanuela Zanoni** – Formatrice Certificata	
Obiettivi e Finalità	Obiettivo del corso è l'analisi di elementi, cause, meccanismi e ripercussioni dello **Stress** e di altri **rischi di natura psicosociale**, al fine di prevenire situazioni disfunzionali sia nell'ambito lavorativo sia nella vita interpersonale, **ottimizzando** le proprie **energie** con tecniche di carattere psicologico – comportamentale applicabili in ogni sfera della quotidianità. La finalità del percorso è quella di prendere maggiore **consapevolezza** di tale realtà, per poter prevenire ed affrontare al meglio situazioni stressanti attingendo alle proprie **risorse interiori**.	
Attività e Metodologie	Alternanza di **contenuti** e momenti di **interattività**. Consegna a fine corso di **dispense** riassuntive personalizzate.	

CONTENUTI del CORSO

1° mattinata	• Lo **Stress**: elementi, meccanismi, fasi e ripercussioni nella sfera interpersonale e professionale. • **Eustress** e **Distress**: due facce della medesima medaglia. • **Rischi di natura psicosociale**: Mobbing, Straining, Burnout, ASD e PTSD.
2° mattinata	• **Tecniche** di psicologia comportamentale per affrontare al meglio situazioni stressanti. • **Resilienza** ed **Autoefficacia** quali strumenti di prevenzione. • **Riorganizzare** positivamente la propria **vita** dinnanzi alle difficoltà, facendo leva sulla **percezione**.