

Tecnostress e contrasto alle dipendenze

OBIETTIVI

Il corso ha lo scopo di fornire gli strumenti per: riconoscere il tecnostress (ed i suoi effetti cognitivi, comportamentali e fisiologici), apprendere modi nuovi per organizzarsi in un mondo digitale, sviluppare comportamenti per gestire le situazioni di "stress digitale". Sarà inoltre utile per insegnare aspetti fondamentali che caratterizzano le dipendenze riducendo i rischi sul lavoro da dipendenze patologiche

CONTENUTI

Caratteristiche del tecnostress; tra mente e cervello: il task switching cost e la reazione da stress; comportamenti possibili per proteggersi dal tecnostress; accorgimenti pratici dalla sveglia al riposo notturno; cos'è la dipendenza; i campanelli d'allarme; la scala percettiva del dolore e del piacere.

DESTINATARI

Responsabili e Addetti alla Manutenzione, Direttori di Stabilimento, RSPP, ASPP.

IL CORSO HA VALIDITA' COME AGGIORNAMENTO OBBLIGATORIO DEL MODULO B, COME AGGIORNAMENTO RSPP DATORI DI LAVORO E COME AGGIORNAMENTO DIRIGENTI.

DURATA

4 ore

DATE DI SVOLGIMENTO

12 Marzo 2024 (9.00-13.00)

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 180,00+ iva per aziende associate Confimi Romagna

€ 216,00+ iva per aziende non associate Confimi Romagna

INFO

Simona Facchini – sfacchini@sviluppopmi.com Tel. 0544/280.280

IL CORSO SI SVOLGERA' SOLO IN VIDEOCONFERENZA