

## **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](mailto:sfacchini@sviluppopmi.com) Tel. 0544/280.280

**IL CORSO SI SVOLGERA' SOLO IN VIDEOCONFERENZA**