

*Programma Formativo e di Certificazione per lo*

## **STRESS DA LAVORO CORRELATO**

STRESS Management e prevenzione dello Stress CORRELATO per AZIENDE ed Enti Pubblici

### Obiettivi formativi ed obblighi normativi:

Il programma vuole soddisfare l'esigenza delle aziende relativamente alla formazione del personale, dei manager e dirigenti su tematiche inerenti la prevenzione dello stress correlato.

La nuova normativa (art. 28 del D.LGS 81/08) in materia di sicurezza sui luoghi di lavoro prevede l'obbligo del datore di lavoro di implementare sistemi di prevenzione del cosiddetto "stress da lavoro correlato".

Lo stress da lavoro correlato è definibile come l'incapacità della persona di far fronte a richieste lavorative considerate pressanti. Si manifesta con reazioni fisiche ed emotive assolutamente dannose per la salute del lavoratore.

La commissione europea definisce lo "stress da lavoro correlato" come la "reazione ad aspetti avversi e nocivi del contenuto, dell'ambiente e dell'organizzazione del lavoro. E' uno stato caratterizzato da elevati livelli di eccitazione ed ansia, spesso accompagnati da senso di inadeguatezza".

L'accordo europeo firmato l' 8/10/2004, chiarisce che: "lo stress non è una malattia ma una esposizione prolungata allo stress può ridurre l'efficienza sul lavoro e causare problemi di salute" e specifica che: "l'obiettivo è offrire ai datori di lavoro e ai lavoratori un modello che consenta di individuare e di prevenire o gestire i problemi di stress da lavoro."

Lo stress può colpire ogni luogo di lavoro e ogni lavoratore, per questo è importante che tutti i soggetti (datori di lavoro, rappresentanti e singoli lavoratori) abbiano la consapevolezza del rischio stress lavoro-correlato e adottino le necessarie misure di prevenzione o gestione.

L'obiettivo del corso è infatti offrire un modello che consenta di individuare e di prevenire e gestire i problemi di stress da lavoro, attirando l'attenzione dell'azienda e del lavoratore sui segnali che potrebbero denotare un problema di questo tipo.

La legge prevede che il responsabile del servizio di prevenzione e protezione dovrà possedere tra gli altri requisiti un attestato di frequenza con verifica di apprendimento a specifici corsi di formazione in materia di prevenzione e di protezione, anche dai rischi da stress lavoro-correlato.

-GRUPPO DI ALTA FORMAZIONE MANAGERIALE PER AZIENDE ED ENTI PUBBLICI-

**Il nostro obiettivo** è supportare l'organizzazione migliorandone il clima aziendale, il benessere emozionale e con esso la spinta motivazionale del lavoratore con una conseguente riduzione del rischio-stress.

### Riferimenti normativi:

*Il Testo Unico sulla sicurezza (d.lgs 81/08 e successive modifiche) all'art. 28 stabilisce che il documento di valutazione dei rischi predisposto dal datore di lavoro debba riguardare, oltre ai rischi fisici, chimici e biologici, anche i rischi collegati allo stress lavoro-correlato, secondo i contenuti dell'accordo europeo dell'8 ottobre 2004. I rischi psicosociali generati da condizioni di lavoro difficili oltre a essere, in primo luogo, dannosi per la salute e la sicurezza dei lavoratori, incidono in modo rilevante anche sull'efficienza dell'organizzazione aziendale.*

*L'art. 32 stabilisce inoltre che i responsabili del servizio prevenzione e protezione debbano ricevere un'adeguata formazione in materia di stress da lavoro. Tra le misure indicate per prevenire, ridurre o eliminare i fattori di rischio la formazione di dirigenti, dei tecnici e dei lavoratori occupa una posizione di privilegio. Questa, infatti, è un elemento determinante per migliorare la loro consapevolezza e la loro comprensione nei confronti dello stress, delle sue possibili cause, del modo in cui affrontarlo e delle strategie da adottare per adattarsi al cambiamento.*

### Il Corso permette di:

- apprendere le migliori metodologie volte a prevenire il rischio da stress correlato;
- individuare i potenziali fattori di rischio per la persona e i metodi per prevenire e curare lo stress da lavoro correlato;
- conoscere ed utilizzare gli strumenti e le modalità per valutare il rischio psicosociale
- valutarne la pericolosità in relazione all'attività lavorativa e non solo;
- Conoscere i segreti per gestire gli stati d'animo, prevenire e sconfiggere la tensione fisica e mentale, raggiungere un equilibrio interiore funzionale al benessere emozionale;
- Utilizzare correttamente la comunicazione per eccellere nella vita e al lavoro;
- Ottemperare agli obblighi previsti dal D. LGS 81/08
- Apprendere tecniche di autogestione delle emozioni
- Apprendere ed applicare le tecniche di sviluppo personale e di prevenzione dello stress del modello MHE.

Il programma formativo è unico, innovativo e prettamente pratico. Il suo focus è centrato sull'apprendimento delle metodologie di prevenzione e gestione del rischio di stress da lavoro correlato attraverso l'acquisizione pratica di abilità immediatamente spendibili nella vita e al lavoro.

### Cosa saprò e saprò fare dopo il corso:

- Conoscere lo stress e i suoi meccanismi
- Trasformare lo stress negativo in energia positiva e motivazione
- Utilizzare strumenti avanzati di Programmazione Neuro Linguistica ed IpnoCoaching per gestire gli stati d'animo, saper scaricare le tensioni, e comunicare in modo efficace.

Durante il corso sarà possibile apprendere le metodologie del modello HE esposte direttamente dall'autore del modello stesso, il dott. Simone Barbato, ricercatore, trainer e coach in sviluppo del potenziale umano.

### **I risultati immediatamente visibili in azienda sono:**

- riduzione dei casi di assenteismo, malattia e turn over,
- effetti benefici sul clima aziendale e sulle relazioni interpersonali,
- incremento della produttività aziendale e conseguentemente dei risultati di business,
- netto miglioramento della comunicazione interna e del clima organizzativo.

***Possiamo affermare che la vitalità di una azienda dipenda soprattutto dalla salute delle persone che ne fanno parte.***

La formazione proposta:

- è strutturata seguendo un sistema brevettato dalla nostra Business School e certificato da uno dei co-ideatori della ricerca il Dott. Barbato Simone che da anni si occupa del benessere organizzativo ed emozionale nei luoghi di lavoro e nelle organizzazioni.
- garantisce un apprendimento veloce ed innovativo integrando il programma formativo ad un percorso di *Coaching* e *Business Coaching* affinché i corsisti possano apprendere metodologie che gli consentano di lavorare **con maggiore efficacia ed efficienza** e gestire le proprie emozioni in termini di prevenzione dello stress da lavoro correlato.
- è strutturata sulle specifiche tematiche in coerenza con gli incarichi affidati.

Il percorso formativo può inoltre essere integrato con attività ad alto valore aggiunto, quali le Business Simulation e il servizio di Help Desk che consentono l'apprendimento attraverso metodologie di **"learnig by doing"**

La strategia formativa è studiata per rispondere alle esigenze di coloro che hanno poco tempo e intendono massimizzare l'apprendimento.

### A chi si rivolge:

Il corso ha una applicazione trasversale ed è destinato a tutti i soggetti che operano in azienda: dipendenti, datori e professionisti che lavorano per conto di aziende, enti pubblici e privati e che hanno necessità di formarsi ed approfondire le proprie competenze relativamente agli aggiornamenti normativi all'art. 28 del Decreto legge 81/08, alla gestione delle proprie ed altrui emozioni e che intendano apprendere strumenti di valorizzazione del proprio benessere e del benessere relazionale al fine di prevenire lo stress.

### Perché è innovativo e si consiglia:

- Il corso si consiglia a tutti coloro che vogliono apprendere le metodologie per prevenire e curare lo stress e a chi, per motivi personali e professionali, voglia approfondire le conoscenze sui rischi, la valutazione e la gestione dello stress correlato al lavoro (psicologi, medici, operatori sociali, manager, responsabili delle risorse umane e tecnici della sicurezza).
- Il corso, per la sua estrema praticità ed importanza è consigliato a tutti i profili professionali oltre che a coloro hanno necessità di ricevere la certificazione come da art. 28 del d. lg 81.
- Il corso è consigliato soprattutto a quanti desiderino apprendere come gestire al meglio i propri stati d'animo per migliorare il benessere personale e relazionale.
- Il corso è innovativo in quanto pratico ed immediatamente applicabile. Le dinamiche formative sono "auto-installanti" e la formazione viene erogata in modo dinamico e piacevole.

### La metodologia di lavoro:

Programma e Argomenti trattati:

***I fase: Training formativo in Coaching, Management dello stress, Emotional management, Sviluppo del potenziale umano e Benessere emozionale.:***

- Introduzione alla PNL
- Introduzione dei modelli HE, AEM ed Emotional Management
- Stress le cause e la gestione
- Saper gestire i conflitti interpersonali
- Saper gestire la situazione a rischio stress
- L'arte della relazione
- La sintomatologia psicosomatica
- Postura, stato e salute muscolo-scheletrica

### ***II fase: Analisi del clima aziendale e sviluppo DVR stress correlato.***

- Lo Sviluppo del Potenziale Umano
- I fattori CCC: Caso, curiosità, consapevolezza, crescita, cambiamento, comunicazione.
- Introduzione al modello MHE per la prevenzione dello stress correlato
- Valutare la presenza di fattori di rischio psicosociale e di condizioni di stress lavoro-correlato.

### ***III fase: Benessere organizzativo e Management emozionale.***

- La Comunicazione Efficace
- Management Emozionale
- Emotional management
- Project Planning
- Timing e Clean Working
- Come comunicare e far crescere i collaboratori: Empowerment e Delega
- Coaching Management
- Human Resources e modello MHE
- Leadership e Public Speaking
- Team building e creazione della squadra
- Sviluppo del potenziale umano ed autostima

### ***IV fase: Il rischio da stress correlato fondamenti giuridici e psicologici***

- Stress lavoro-correlato: fondamenti scientifici
- Rischi da Stress e D.lgs. 81/08
- Ruoli e Responsabilità
- Strumenti di Indagine e di Prevenzione
- Modalità di valutazione e di misura del rischio da Stress
- Analisi del proprio contesto lavorativo
- Auto-tutela dell'equilibrio interiore
- Riconoscere le situazioni a rischio
- L'adattamento al contesto lavorativo
- Prevenzione e parametri di controllo
- Gestione del rischio
- Tecniche di intervento
- Emotional Manager e Stress
- Ruolo di: RSPP, ASPP, RLS nell'individuazione, valutazione e gestione dello stress lavoro-correlato
- Le principali fonti di stress: riconoscerle e gestirle
- Come gestire le emozioni e i rischi di mobbing.
- Ergonomia e benessere sul luogo di lavoro.
- Prevenire lo stress facendosi aiutare da una sana alimentazione.
- Somministrazione di test di valutazione dei risultati raggiunti.

## Il Modello MHE:

Il modello HE rappresenta uno strumento veloce ed efficace che consente di ritrovare un equilibrio interiore, dapprima attraverso la semplice conoscenza del modello stesso, e successivamente per chi intendesse raggiungere l'eccellenza, con l'utilizzo di semplici azioni e strategie quotidiane.

Godere di un equilibrio interiore facilita la gestione delle proprie emozioni e consente un miglior coordinamento del team di lavoro; tutto ciò è funzionale alla riduzione dello stress ed è finalizzato al raggiungimento degli obiettivi.

Il modello HE per prevenzione dello stress correlato è trattato, in modo pratico e semplice nell'opera "Lo Sviluppo del Potenziale Umano" di Simone Barbato.

### **Metodo MHE e prevenzione dello stress correlato:**

Le dimensioni del questionario MHE: presentazione dell'indice di rischio, delle nove scale dell'Inventario delle Fonti di Rischio e delle due scale di Salute psicofisica.

Il protocollo di indagine MHE: le fasi dell'intervento di rilevazione del rischio stress lavoro-correlato (dalla gestione delle riunioni preliminari alla somministrazione).

L'interpretazione dell'MHE: linee guida per l'interpretazione del profilo. Lavoro in gruppi su lettura dei grafici con produzione di report finale.

La restituzione dei risultati: dalla programmazione di interventi migliorativi all'ottica del monitoraggio continuo.

## Risultati attesi:

Il percorso in Stress Management, proposto dalla Business School, consente di acquisire metodologie che agevolano il lavoratore affinché possa operare una ricognizione delle proprie emozioni per valutare il proprio benessere emozionale ed adottare metodologie comportamentali che ne consentono la prevenzione. Le competenze acquisite sono volte a trasmettere al funzionario preposto strumenti per stilare un metodo di gestione delle emozioni di ogni soggetto e del team affinché si possa prevenire il verificarsi in azienda di casi di stress da lavoro correlato.

## Il corso consente di raggiungere un duplice obiettivo:

- consente di ottemperare agli obblighi previsti dall'Art. 28 del dec. leg. 81/09
- fornisce strumenti pratici per la gestione dello stress e del benessere personale nei luoghi di lavoro e nella vita quotidiana.

La formazione è calibrata sulle esigenze delle aziende private e della pubblica amministrazione e consente di utilizzare le migliori tecniche di Emotional Management.

### Attestati e certificazioni:

Al termine del corso ed a seguito di esito positivo della verifica finale sarà rilasciato l'attestato di specializzazione in STRESS MANAGEMENT in coerenza con quanto previsto nel d.lgs 81/08 e per le aziende che lo richiederanno potrà essere sviluppato e rilasciato lo specifico DVR sullo stress correlato.

### Trainer e docenti:

Il percorso formativo è tenuto dal Dott. Barbato e dal suo team di Emotional Manager certificati.

### OPZIONI E STRUTTURA DEL CORSO:

- **Opzione A. Formazione a catalogo.**  
Svolgimento: 2 giornate di formazione oppure 4 moduli da 5 ore
- **Opzione B. Percorso formativo personalizzabile da svolgere presso le VS sedi.**  
Durata consigliata: 50 ore di formazione  
Quota a giornata di formazione: è possibile il finanziamento totale o parziale per le aziende che aderiscono ai fondi interprofessionali consigliati dal gruppo USPI.  
NB: l'offerta è valida per aziende che intendono formare un numero minimo di 10 partecipanti.
- **Opzione C. Percorso formativo da svolgere presso le sedi selezionate dal gruppo USPI e localizza in prossimità delle vostre aziende.**  
Durata consigliata: 50 ore di formazione.  
Quota a giornata di formazione: è possibile il finanziamento totale o parziale per le aziende che aderiscono ai fondi interprofessionali consigliati dal gruppo USPI.  
NB: l'offerta è valida per aziende che intendono formare almeno 1 dipendente regolarmente assunto.
- **Opzione D. Percorso formativo personalizzabile da svolgere presso la Vs azienda o le nostre sedi.**  
Durata consigliata: sulla base del fabbisogno formativo rilevato dai nostri Emotional Manager.

### Personalizza la tua formazione:

Ogni percorso formativo è personalizzabile in base al fabbisogno individuabile uno o più moduli visibili sul sito [www.aemitalia.it](http://www.aemitalia.it)

Saranno previsti dei moduli obbligatori funzionali all'ottenimento della certificazione relativa all'art.28 e dei moduli facoltativi per chi intendesse approfondire e conoscere il modello HE (Human Excellence) per scoprire come raggiungere il benessere personale e l'eccellenza al lavoro.

Per richiedere un preventivo personalizzato potete contattare uno dei seguenti responsabili:

**Dott.ssa Monica Monaco** +39 392.95.81.181

**Dott. Simone Barbato** +39 392.92.07.751

[info@aemitalia.it](mailto:info@aemitalia.it)

[simonebarbato@uspieuropa.it](mailto:simonebarbato@uspieuropa.it)