

**Corso di aggiornamento per tutte le figure professionali:
STRESS E TECNOSTRESS:STRUMENTI PER ARGINARE I RISCHI**

Obiettivi:

Una delle concause dello stress è da ricercare nella cattiva gestione degli strumenti tecnologici, sia durante il lavoro che nella vita privata. Fare buon uso della strumentazione a disposizione è una competenza trasversale, utile in ambedue i contesti.

Questo corso ha l'obiettivo di indagare i meccanismi di gestione dei dispositivi in continua connessione e di dare strumenti per farne un uso consapevole ed efficace. Può quindi inserirsi tra le misure di prevenzione dello stress lavoro correlato, ma al contempo essere visto come un'opportunità di miglioramento del proprio benessere personale.

Inoltre, l'articolo 28 del Testo Unico d.lgs 81/08 prevede l'obbligo di valutare tutti i rischi presenti nei luoghi di lavoro. In ottemperanza a tale disposizione i Documenti di Valutazione del Rischio (DVR) devono ricomprendere al proprio interno anche una specifica valutazione dei rischi stress lavoro correlati.

Tuttavia spesso le valutazioni hanno trascurato un aspetto di grande rilevanza e attualità: quello del rischio stress che il sovraccarico informativo può comportare per quanti fanno abitualmente uso di apparecchi informatici e digitali.

L'intero percorso si propone di inquadrare il tema nel complessivo contesto della valutazione del rischio, effettuata anche dal punto di vista dell'ergonomia, di accennare le implicazioni giuridiche e di pensare a delle misure di prevenzione e protezione che attraverso la progettazione degli spazi di lavoro vadano ad indagare, operare e migliorare le condizioni di benessere dei lavoratori e delle imprese.

Durata: 6 ore

Contenuti

1° PARTE

Tecnostress: conoscerlo per affrontarlo

- Cos'è lo stress e cosa significa Tecnostress?
- Gli effetti del Tecnostress sulla salute delle persone e delle imprese
- La valutazione del rischio Tecnostress
- La normativa che tutela dal Tecnostress

2° PARTE

L'ambiente di lavoro come misura di prevenzione

- Lo spazio dell'ufficio come misura di prevenzione e protezione
- Gli elementi predisponenti un ambiente di lavoro sano
- L'ergonomia dei luoghi attraverso una molteplicità di spazi: fisico, organizzativo, operativo e percepito.
- Le buone prassi da diffondere a lavoratori e collaboratori

Destinatari:

Il pubblico per la natura stessa del corso potrebbe essere aspecifico.

Allo stesso tempo può però risultare utile agli RSPP, consulenti in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro e alle figure manageriali oltre a coloro che hanno l'incarico di valutare tutti i rischi presenti nei luoghi di lavoro (ai sensi dell'art. 28 del D.Lgs. 81/08) con particolare attenzione al rischio stress e tecnostress che il sovraccarico informativo può comportare per quanti fanno uso abituale di apparecchi informatici e digitali in continua connessione.

Metodologie didattiche

Oltre ai contenuti teorici presentati con slide di testo e immagini, si predilige la didattica attiva e partecipata con lavori di gruppo, esercizi, presentazione e discussione di casi studio come esempi concreti e pratici di applicazione dello smartworking, proiezioni di filmati.

Il clima d'aula permetterà ai partecipanti di condividere esperienze, dubbi e spunti utili.

Docente/Formatore

Debora De Nuzzo: progettista, consulente in materia di salute e sicurezza nei luoghi di lavoro e formatrice aziendale.

A capo della sua |D|D|N, collabora con aziende, studi professionali e studi tecnici che si occupano di design, salute, sicurezza e formazione. Nel suo lavoro è spinta a ricercare, inventare e proporre le migliori soluzioni progettuali, organizzative e formative per far convivere al meglio interessi, luoghi e persone in un clima di benessere organizzativo costruttivo.

Ha pubblicato diversi articoli e testi sui temi che riguardano la composizione degli spazi di lavoro e la gestione di rischi aziendali tra cui "Arch, Sic, Mark: un nuovo approccio allo spazio del lavoro", "Spazi molteplici per luoghi di lavoro ergonomici" e il suo libro "Il lavoro possibile. Metodo progettuale per il benessere e la produttività nei luoghi di lavoro".

Modalità organizzative/logistiche:

Il corso si terrà presso la sede dell'ente accreditato a Milano, in Via Guido Capelli 12 (Zona Greco Bicocca) **previo raggiungimento del numero minimo di partecipanti.**

Orari: 9.00/13.00 - 14.00/18.00.

Si prega di consultare il calendario dei corsi in partenza sul sito www.tiemmeconsulting.com

L'aula ha una capienza di 25 persone; prevede 25 sedie a ribaltina, pc e videoproiettore, lavagna a fogli mobili. Acqua e caffè a disposizione dell'utenza.

L'aula è accessibile ai soggetti diversamente abili.

Per i corsi aziendali, l'intervento potrà essere erogato presso la sede aziendale, in aula conforme ai requisiti D.lgs.81/08.

Criteri e modalità di valutazione dell'apprendimento:

La prova consisterà in un test a risposta multipla e prevederà l'attribuzione di 1 punto per ogni risposta esatta.

Certificazione

Al termine del corso verrà rilasciato un attestato di frequenza ai sensi del D.Lgs.81/08

Costi e Modalità d'iscrizione:

€ 300.00 + IVA da saldare contestualmente all'avvio del percorso.

Per iscriversi, inviare mail a info@tiemmeconsulting.com o tramite il form "[contattaci](#)" presente sul sito e richiedere la scheda di iscrizione da inviare compilata e firmata; qualora venga raggiunto il numero minimo di partecipanti, verrete ricontattati per il saldo della quota e la conferma del calendario.

Per corsi aziendali, è possibile richiedere un'offerta personalizzata.



Finanziamenti per le aziende: è possibile valutare la possibilità di finanziare il percorso attraverso i finanziamenti dei Fondi Paritetici Interprofessionali per la formazione continua o Fondi Regionali.