



LAVORO, STRESS E QUALITÀ DEL SONNO

COME ORGANIZZARE IL LAVORO PER PREVENIRE LO STRESS E L'INSONNIA

Sicurezza



Obiettivi

I disturbi del sonno sono problemi molto diffusi e strettamente legati ai ritmi lavorativi, non solo per i turnisti. Studi recenti suggeriscono infatti che l'aspetto più pericoloso dello stress è il suo prolungarsi al di fuori delle situazioni stressanti, come quando ci portiamo il lavoro a casa o addirittura nel letto, continuando a pensarci anziché riposare o dormire. Il corso mira a fornire e rafforzare conoscenze e competenze spendibili nell'attività quotidiana sia durante il lavoro che nel tempo libero per prevenire e gestire i disturbi del sonno legati allo stress lavoro-correlato. Nello specifico, il corso ha l'obiettivo di sviluppare le competenze dei discenti per:

- Saper riconoscere le risposte da stress e conoscere la loro relazione con i disturbi del sonno
- Conoscere il funzionamento dei ritmi-sonno veglia e la loro interazione con i ritmi lavorativi
- Conoscere le conseguenze e i costi dello stress e dei disturbi del sonno
- Saper identificare i pericoli psicosociali che possono favorire lo stress e i disturbi del sonno
- Conoscere le principali strategie di intervento per la prevenzione e la gestione dello stress lavoro-correlato e dei disturbi del sonno

Argomenti

- Stress, rimuginio e qualità del sonno
- Ritmi di lavoro e ritmi sonno-veglia
- Gestione dei rischi psicosociali ed equilibrio tra lavoro e vita privata
- Interventi lavorativi ed extra-lavorativi per la promozione della qualità del sonno

Destinatari

- RSPP
- RLS/RLST/RLSSP
- Preposti salute e sicurezza

DURATA TOTALE:

4 ore

CALENDARIO:

dal: 29/05/2024
al : 29/05/2024

TERMINE

ISCRIZIONI:

22/05/2024

MODALITÀ DI SVOLGIMENTO:

WEBINAR

REFERENTE DEL CORSO:

Marzia Leone
marzia.leone@formart.it
338 / 1189666

QUOTA DI PARTECIPAZIONE:

180.00 € + IVA

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.

Le date potrebbero subire variazioni.



FORMart sede di BOLOGNA, Bologna, Via Ronco, 3 - Castel Maggiore (BO)

T. 051-7094911 - info.bologna@formart.it - www.formart.it



Cercaci su



•Dirigenti

Calendario

Il corso si terrà in modalità webinar in data 29/05/2024 dalle ore 9 alle 13 intervallando momenti di lezione frontale con casi studio ed esercitazioni pratiche.

Docenti

Dott. Michele Piattella: psicologo del lavoro e delle organizzazioni, formatore per la sicurezza sui luoghi di lavoro, formatore aziendale, esperto in bilanci di competenze e orientamento al lavoro, esperto in valutazioni aziendali approfondite sullo stress lavoro correlato e burnout, analista dati.

Dott. Luca Menghini, Ph.D.: psicologo del lavoro e delle organizzazioni, psicofisiologo esperto di stress, recupero e sonno, formatore qualificato per la salute e la sicurezza sul lavoro (area relazioni/comunicazione), ricercatore presso l'Università degli Studi di Padova, analista dati.



 Confartigianato

FORMart sede di BOLOGNA, Bologna, Via Ronco, 3 - Castel Maggiore (BO)

T. 051-7094911 - info.bologna@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

