

Scuola universitaria professionale
della Svizzera italiana

SUPSI



Università
della
Svizzera
italiana

Lo Stress e la sua gestione

Corso in live streaming



Il Servizio Gender e Diversity SUPSI e il Servizio pari opportunità USI organizzano un corso a distanza rivolto al personale amministrativo delle due Istituzioni, con l'obiettivo di fornire riflessioni e strumenti utili per la gestione dello stress in ambito lavorativo e privato.

Contenuti e obiettivi

Lo stress è un fenomeno estremamente complesso e inscindibile dal nostro rapporto con il mondo ma soprattutto con gli altri. Il corso prevede una serie di riflessioni intorno alle modalità di gestione dello stress, evidenziando come i processi di conoscenza e consapevolezza personali intorno a questo tema siano fondamentali per una buona capacità di fronteggiamento e gestione. In particolare, il corso si propone di trattare i seguenti argomenti:

- Stress e temi attuali: cosa è cambiato nel panorama?
- Riconoscere stress positivo e stress negativo
- Tratti personali e percezione dello stress
- Conoscere i meccanismi universali di fronteggiamento dello stress (S.G.A.)
- Funzionamento dei meccanismi di stress: cosa significa "essere stressati"?
- Approfondire il concetto di stressor
- Aumentare la propria consapevolezza rispetto ai personali stressor
- Lo stress nella vita quotidiana: come si genera lo stress nella nostra vita e nel rapporto con gli altri?
- Aspettative, risorse e performance: possiamo cambiare il nostro livello di stress?

Metodo

Il workshop, che si terrà online in due momenti distinti di h 2.5 ciascuno, prevede l'utilizzo di strumenti e metodologie che faciliteranno la partecipazione nonostante l'impossibilità di essere in presenza fisica.

Gli interventi sono progettati in modo tale da agevolare l'attenzione e la possibilità di seguire in modo interattivo, in particolare: oltre alla relatrice, è prevista la presenza di una moderatrice per la raccolta di domande e spunti sia per la coordinazione delle esercitazioni; prima del corso, alle persone partecipanti sarà inviato un breve questionario che raccoglierà informazioni che verranno elaborate in maniera aggregata e presentante e discusse nella sezione plenaria; uso di diversi strumenti digitali come filmati, lavori in «sottochat», approfondimenti teorici, ecc..

Date e orari

18 maggio, 9.30 - 12.00
20 maggio, 14.00 - 16.15

Rivolto a

Tutto il personale amministrativo USI e SUPSI

Strumento per il lavoro a distanza

Microsoft Teams

Termine di iscrizioni

28 aprile 2020

Relatrice

Eliana Stefanoni, docente SUPSI in Business Coaching e Gestione delle emozioni, counselor certificata e coach.

Moderatrice

Martina Bonomi, laureata in Psicologia e attualmente impegnata in un progetto sulla gestione dello stress.

Iscrizioni tramite form online

Entro il 28 aprile compilare l'apposito formulario online <http://form-gen.app.supsi.ch/form/view.php?id=93985>

Maggiori informazioni possono essere richieste allo staff dei rispettivi servizi.

Per garantire una buona qualità è fissato un numero minimo e massimo di partecipanti; nell'accettazione fa stato l'ordine cronologico delle iscrizioni. Una volta formalizzata l'iscrizione, l'eventuale impossibilità a frequentare il workshop deve essere segnalata ai rispettivi servizi. Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse insufficiente o per eventuali altri motivi, i servizi si riservano la facoltà di annullare il workshop. In tal caso le persone iscritte saranno tempestivamente avvisate.

Contatti

Servizio Gender e Diversity SUPSI
T +41 (0)58 666 61 53
diversity@supsi.ch

Servizio pari opportunità USI
T+41 (0)58 666 46 12
equality@usi.ch

Membri di

swissuniversities