



# Stress-leadership Workshop<sup>©</sup> Stress-Leadership Training<sup>©</sup>

*Strumenti concreti per gestire lo stress in un ruolo gestionale*

# Introduzione

---

**Lo Stress-leadership workshop<sup>©</sup>** e lo **Stress-Leadership Training<sup>©</sup>** forniscono a tutti i manager le competenze chiave per gestire la complessità contrastando i fattori di stress per sè e per i propri collaboratori.

---

*Saper gestire lo stress sul lavoro è la competenza chiave per un manager che deve affrontare sfide quotidiane. Portare il gruppo di lavoro a performance elevate senza generare ulteriori pressioni oltre a quelle già richieste dal lavoro è un punto di forza necessario per il proprio buon rendimento*



# Perché questi corsi

Nel ruolo di manager ci si trova ad affrontare lo stress in almeno due modi:



1. gestire il proprio stress, dovuto a fattori organizzativi come, ad esempio, le responsabilità o la mancanza di risorse;
2. gestire il proprio gruppo di lavoro e i propri collaboratori contrastando i fattori di stress.

---

I laboratori **Stress-Leadership Workshop**® e **Stress-Leadership Training**® mirano a fornire abilità pratiche e personalizzate per la gestione di questi due fronti.



# Programma del corso

---

Il corso è personalizzabile sulle esigenze della specifica organizzazione. I punti principali sono:

- ▶ Stress: che cos'è
- ▶ Il nostro ruolo nella gestione del nostro stress
- ▶ Il ruolo di un manager nel contrasto allo stress dei propri collaboratori
- ▶ Il modello della la genesi dello stress, e per il suo controllo
- ▶ Tecniche per la riduzione dello stress
- ▶ Esperienze pratiche
- ▶ Tecniche per organizzare il lavoro dei propri collaboratori contenendo lo stress
- ▶ Piano d'azione sull'organizzazione del lavoro dei propri collaboratori



# Metodo

---

Il laboratorio è molto attivo, saranno utilizzate esperienze pratiche e case-study. Verrà distribuito un kit per la gestione laboratoriale.

Saranno utilizzate delle carte da gioco sullo stress per la gestione dei laboratori e per promemoria per le parti pratiche future.



# Scegli la formula più adatta

I corsi si rivolgono a Preposti, Dirigenti, Project manager e chiunque deve per lavoro gestire situazioni a elevato stress.

	Stress-Leadership Workshop <sup>©</sup>	Stress-Leadership Training <sup>©</sup>
Approfondimenti	Verrà approfondita <b>una solo tecnica</b> di gestione dello stress	Saranno approfondite <b>più tecniche</b> per la gestione dello stress
Efficacia	Il workshop prevede la stesura di un <b>piano di azione semplificato</b> per la gestione dello stress.	Il workshop prevede la stesura di un <b>piano di azione approfondito</b> per la gestione dello stress.
Durata	<b>Mezza giornata</b>	<b>Una giornata</b>



# Ideatori e formatori dei corsi

---

**Paolo Campanini**, Psicologo del Lavoro e Psicoterapeuta. F in Medicina del Lavoro. Ha lavorato in Clinica del Lavoro di Milano.

Si occupa di lavoro e salute tramite interventi, formazione, valutazioni e ricerche su temi psicosociali (engagement, benessere, stress lavoro-correlato, mobbing, burnout).

Ha scritto articoli su riviste scientifiche nazionali ed internazionali riguardanti stress lavorativo derivanti da valutazioni, interventi e ricerche effettuate per aziende nazionali e multinazionali



**Carlo Bisio**, Esperto di sicurezza (NEBOSH International Diploma in Occupational Health and Safety; Graduate Member of IOSH), Ergonomo, Psicologo del lavoro. Dirige i servizi di Cesvor. Ha realizzato interventi di miglioramento in moltissimi settori industriali e di servizi, e ha contribuito alla formazione di migliaia di manager, esperti di sicurezza e lavoratori. Ha insegnato all'Università di Milano Bicocca e collaborato con altre università; è autore di numerosi scritti scientifici e divulgativi.



---

paolocampanini.it

*Idee per lavorare meglio*

Tel: (+39) 3470806684

Email: [info@paolocampanini.it](mailto:info@paolocampanini.it)

Sito: [www.paolocampanini.it](http://www.paolocampanini.it)

