

## STRESS

# IMPARARE A COMPRENDERE LO STRESS.

Circa un terzo della popolazione adulta svizzera riferisce di soffrire molto spesso di stress. Se il carico di stress porta a problemi di salute, i costi che ne derivano possono essere molto elevati. Ma cos'è veramente lo stress? Perché esiste e come si può misurare? Le persone che partecipano imparano a gestire lo stress in modo costruttivo e a contrastarne preventivamente le conseguenze.

### Gruppo target

- › Tutto il personale

### Obiettivi

Il personale

- › conosce la definizione di stress positivo e negativo
- › sa come si manifesta lo stress
- › conosce i metodi per gestire lo stress

### Contenuti

- › Cause e conseguenze dello stress
- › Strategie per gestire lo stress
- › Analisi del proprio atteggiamento nei confronti dello stress

### Metodologia

- › Presentazione, workshop o webinar

### Svolgimento

- › Specialista Management della prevenzione

### Numero di partecipanti

- › Workshop: fino a 15 persone
- › Presentazione: fino a 30 persone

### Durata

- › Da 1 a 3,5 ore

### Luogo

- › Sul posto in azienda oppure in un altro luogo da concordare

L'obiettivo del Management della prevenzione di SWICA è prevenire le assenze con misure rilevanti per la salute, rafforzare il potenziale di salute e migliorare il benessere del personale.

A VOSTRA DISPOSIZIONE 24 ORE SU 24, 365 GIORNI ALL'ANNO.

Telefono 0800 80 90 80 / [swica.ch/management-prevenzione](https://swica.ch/management-prevenzione)

**SWICA**