



STRESS

LA GESTIONE DELLA SALUTE IN AZIENDA DI SWICA.

PERCHÉ LA SALUTE
È TUTTO

SWICA



Stress

Imparare a comprendere lo stress

Spesso, o anche molto spesso, circa un terzo della popolazione adulta svizzera si sente stressato. La percezione dello stress cambia a seconda dell'età: i giovani lavoratori si sentono stressati con una frequenza superiore alla media, e gli eventuali problemi di salute che ne derivano possono determinare costi elevati. Cos'è lo stress? Perché esiste e come si può misurare? Durante la relazione i partecipanti imparano a distinguere lo stress positivo dallo stress negativo e come gestire questo fattore. Viene inoltre spiegato perché abbiamo bisogno di una certa quantità di stress per essere efficienti e in quali momenti o in quali circostanze lo stress può nuocere alla salute.

Target

- Tutti i collaboratori

Obiettivi

I collaboratori

- conoscono la definizione di stress positivo e negativo
- sanno come si manifesta lo stress
- conoscono i metodi per gestire lo stress

Contenuti

- Stress negativo e stress positivo
- Cause e conseguenze dello stress
- Strategie per gestire lo stress
- Micropause contro lo stress

Metodo

- Relazione o workshop con lavori di gruppo
- Opzionale: coaching individuale in relazione a un evento

Svolgimento

- Specialista in gestione della prevenzione

Partecipanti

- Workshop: fino a 15 persone
- Relazione: fino a 30 persone

Durata

- Da 1 a 3.5 ore

Luogo

- In azienda o altro luogo concordato



Suggerimento

Il modulo «Stress» si può integrare in maniera ottimale con le seguenti offerte di SWICA:

- Attività fisica
- Alimentazione
- Giornata della salute
- Misurazione HRV