

Gestione dello stress e prevenzione del burnout



Contenuti

- Introduzione allo Stress e al Burnout
- Definizione di Stress e Stress lavoro-correlato
- Differenze tra eustress e distress, stress cronico e acuto
- Cos'è il burnout e come si manifesta
- Cause Principali nel Contesto Scolastico
- Sintomi e Conseguenze
- Indicatori fisici e psicologici di stress e burnout
- Effetti a lungo termine sulla salute e sul rendimento professionale
- Strategie di Prevenzione e Gestione
- Esempi Reali
- Modalità di Intervento e Supporto Psicologico

Metodologia

Approccio pratico e interattivo con esercitazioni guidate, simulazioni, lavoro individuale e di gruppo, momenti di riflessione e condivisione.

Durata

Modulo disponibile in formato da 2, 4 o 6 ore, adattabile in base al livello di approfondimento richiesto.

Attestato

Attestato di partecipazione valido come Aggiornamento lavoratori ai sensi del decreto legislativo 81/08. (Formazione Sicurezza sul Lavoro)