

# **ASSOCIAZIONE BIOLOGI JONICI**

Taranto

**CORSO DI AGGIORNAMENTO**

## **TEORIA E TECNICA DELLA GESTIONE DEL DISAGIO**

**Valutazione e Gestione del Rischio da Stress Lavoro Correlato**

**Educazione Continua in Medicina**

**Il corso conferisce 9 Crediti Formativi**

rif. n. 17971 Ed. 1 Provider n. 1266

**Destinatari**

**Tutte le professioni**

**10 dicembre 2011**

**Cittadella della Carità  
Piazzale della Cittadella, 1  
Taranto**

La valutazione e la gestione del rischio dello Stress da lavoro correlato è diventato un adempimento obbligatorio per le imprese a seguito delle disposizioni del Testo unico sulla sicurezza (dlgs 81/2008) e delle sue successive integrazioni.

Il corso si pone l'obiettivo di fornire una trattazione utile e completa dei rischi trasversali relativi ai luoghi di lavoro, in termini di effetti determinati sull'organismo, le malattie eventuali che possono provocare, le cure più moderne disponibili per trattarli (mediche, psicologiche, ecc.).

La violenza psicologica sul lavoro o, come si preferisce dire oggi con un termine di forte appeal massmediatico, mobbing, rappresenta un fenomeno antico quanto le organizzazioni.

Da sempre legato alla sfera delle relazioni interpersonali, in genere non investiva formalmente l'intero management dell'impresa, si consumava piuttosto nel rapporto capo/collaboratore, progressivamente estromesso dal ciclo produttivo e depauperato della sua immagine professionale e personale.

Il cambiamento organizzativo che ha attraversato l'Italia nel decennio scorso con il suo carico di "esuberanti", costosi da ri-collocare e di "risorse umane" che sono diventate un peso, ha fatto crescere geometricamente i numeri del mobbing che d'improvviso si è configurato come un'emergenza sociale.

A tutti intendiamo offrire spunti per una riflessione che può essere approfondita con la bibliografia riportata.

## Programma

### I Sessione

#### TEORIA E TECNICA DELLA GESTIONE DEL DISAGIO IL DISAGIO LAVORATIVO

R. Mazzarelli

8.15 – 8.45

**Test di ingresso**

8.45 – 9.45 (B)

**I RISCHI PSICOSOCIALI DA DISAGIO LAVORATIVO**

R. Mazzarelli, M.G Ressa

9:45 - 10:45 (B)

**IL DISAGIO LAVORATIVO: gli aspetti fisiologici; Le cause e la dinamica del fenomeno**

M.G Ressa, R. Mazzarelli

10.45 – 11,00 pausa

11.00 – 12.00 (B)

**IL DISAGIO LAVORATIVO E SALUTE il coping: strategie di gestione dello stress**

R. Mazzarelli, M.G Ressa

12.00 – 14.00 (D)

**IL FENOMENO DEL BURN OUT- STRATEGIE**

**LA GESTIONE DEL DISTRESS - TECNICHE PSICOCORPOREE E TECNICHE COGNITIVE**

R. Mazzarelli, M.G Ressa

### II Sessione

#### PARTE PRATICA

M.G. Ressa

15.00 – 17.00 (H)

**USO DEI PENSIERI NELLA GESTIONE DEL DISAGIO LAVORATIVO**

Esercitazione individuale

**- TRASFORMARE LE EMOZIONI PESANTI IN EMOZIONI LEGGERE**

Esercitazione individuale

**- ESERCITAZIONE CON L'AUSILIO DEL RESPIRO**

Esercitazione individuale

**ESERCITAZIONE DI GRUPPO**

R. Mazzarelli, M.G Ressa

17.00 – 17.15 pausa

17.15 – 19.15 (H)

**VALUTAZIONE DELLE REAZIONI AI:**

- **I FATTORI DISTRESSANTI**
- **RISPOSTE AL DISTRESS - LA PREVENZIONE DEL DISTRESS - IL TEMPO LAVORATIVO E NON-LAVORATIVO**

R. Mazzealli, M.G Ressa

**Valutazione finale**

R. Mazzealli, M.G Ressa

19.15 – 19.30 (Verifica)

## Moderatori e Relatori

### **Mazzealli Rosalba,**

Psicologa dello sviluppo e delle relazioni  
 Master sul metodo R.A.T. (RESPIRATORY AUTOGENIC TRAINING).  
 Master sul metodo di Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson (P.M.R.)  
 Master sul Training Autogeno Inferiore per Immagini Mentali (T.A.I.)  
 Mediatore Civile  
 Libero professionista

### **RESSA MARIA GEROLAMA,**

psicologa e psicoterapeuta,  
 Conduce gruppi, corsi e workshop con utilizzo di tecniche psicocorporee e di rilassamento, training autogeno, R.A.T. training autogeno respiratorio, comunicazione interpersonale,  
 Consulente in qualità di psicoterapeuta per i disturbi del comportamento alimentare  
 Libero professionista

## Obiettivo generale

- approfondire una metodologia da seguire, specificatamente contestualizzata alle indicazioni di legge basata sul modello Management standards approntato dall'Health and safety executive (Hse);
- utilizzare le liste di controllo nella fase della valutazione preliminare; permette di rilevare numerosi parametri tipici delle condizioni di stress;
- utilizzare un questionario nella fase di valutazione della percezione soggettiva dei lavoratori e utile all'identificazione e alla caratterizzazione del rischio da stress lavoro-correlato e delle sue cause;
- predisporre dei focus group (da utilizzare nella fase di gestione e monitoraggio per identificare soluzioni efficaci in base ai risultati emersi dalla valutazione);
- elaborare report finali, da inserire nel documento di valutazione dei rischi, che illustrano i risultati emersi nella valutazione stessa, i punti di forza e criticità e propongono suggerimenti utili alla gestione del problema.

## Obiettivi specifici

- Approfondire le conoscenze teoriche sul DISAGIO DA LAVORO CORRELATO
- Migliorare le capacità relazionali e comunicative nella GESTIONE RELAZIONI INTERPERSONALI E CON GLI UTENTI
  - Indicatori di processo

socio-anagrafica, (sesso, l'età, il livello di istruzione, la presenza di figli a carico, che in letteratura sono considerate come fattori di rischio in quanto indicatori di conflitto tra ruolo lavorativo e ruolo familiare, l'essere immigrato, l'essere pendolare)

organizzazione del lavoro (il lavoro a turni, la percezione delle richieste lavorative, l'anzianità lavorativa).

Indicatori di risultato / esito Percezione della adeguatezza delle richieste in ambiente lavorativo alle proprie capacità

Il rapporto con il potere

Percezione di condizionamento esterno

- Indicatori di soddisfazione dell'utente

La percezione di un armonico rapporto con il potere espresso in un grado di soddisfazione

## Metodologie didattiche

- B – Relazione
- D - Discussione con l'esperto
- H - Esecuzione diretta da parte dei partecipanti

## Modalità di iscrizione

**Il corso è limitato a 100 partecipanti.**

L'iscrizione è considerata completa all'atto del ricevimento da parte della Segreteria Organizzativa di:

- scheda d'iscrizione compilata in ogni sua parte e firmata per accettazione delle condizioni generali

- copia del bonifico bancario

La quota di iscrizione è di **€ 65,00 + IVA 21%**, deve essere versata tramite bonifico bancario intestato:

M.C.O. Organization

Banca d'appoggio: BANCA CARIME

70013 CASTELLANA GROTTA - BA

**IBAN :IT38 X030 6741 4400 0000 0010 291**

**Contattare preventivamente la Segreteria Organizzativa**

## Coordinamento scientifico

**Mazzarelli Rosalba,**

Psicologa Clinica

Specializzata in Psicoterapia Sistemico-Relazionale

Libero professionista

**RESSA MARIA GEROLAMA,**

psicologa e psicoterapeuta,

Libero professionista

## Segreteria organizzativa



**M.C.O. Organization**  
Via G. Bovio, 49  
70013 Castellana Grotte (BA)

Tel/Fax: 0804966790; 080 4965060

Cell. 3389804837

Email: [mc.organization@libero.it](mailto:mc.organization@libero.it)