



## TECNOSTRESS E BENESSERE DIGITALE

Ogni periodo storico è caratterizzato da grandi cambiamenti che obbligano a scegliere tra possibili direzioni. Il nostro tempo presente è stato senza dubbio segnato dalla forte discontinuità introdotta dall'emergenza sanitaria, che ha determinato l'emersione o il consolidamento di nuove logiche e modalità di stare al lavoro e che, al contempo, ha richiesto una significativa capacità di adattamento alla trasformazione digitale. In questi termini, lavoratori e lavoratrici sono stati costretti a ripensarsi, ad affrontare nuove dimensioni, stavolta senza avere a disposizione tutti gli strumenti per gestire al meglio la transizione. La necessità di adattamento al nuovo contesto, iperdigitalizzato e iperconnesso, ha rappresentato, in molti casi, una fonte di stress, se non addirittura la causa di disagi più profondi. Imparare a gestire meglio il rapporto con la tecnologia e con modalità e tempi di lavoro diversi diventa quindi indispensabile per raggiungere il proprio benessere digitale.

### A CHI SI RIVOLGE

A tutte e a tutti coloro che, manager, responsabili o collaboratori, vogliono sviluppare la propria consapevolezza emozionale di fronte alla discontinuità e imparare a non farsi sopraffare dallo stress con pratiche facilmente applicabili alla quotidianità professionale e personale.

### OBIETTIVI



Partendo dall'analisi delle nuove variabili organizzative e della trasformazione digitale in atto, il corso "Tecnostress e benessere digitale" punta a rafforzare nei partecipanti la consapevolezza rispetto agli elementi stressogeni del contesto attuale e a fornire modelli e strumenti per riconfigurare e potenziare la propria dimensione individuale e professionale attraverso l'analisi di casi reali e la modalità auto-valutativa. I partecipanti saranno chiamati a riflettere sulla propria esperienza e accompagnati nella realizzazione di un piano di azione individuale da sperimentare poi sul campo.

# PROGRAMMA

## MODULO 1

- Lo *smartworking*: evidenze, punti di forza, rischi e fatiche
- Stress e atteggiamento positivo
- Tecnostress: principali dinamiche e casi

### TESTIMONIANZA

"Agyla - Soluzioni per il Benessere organizzativo, la qualità ergonomica ed i sani stili di vita"

## MODULO 2

- Il "*new normal*": elementi di gestione organizzativa
- Il sé agile: nuovo modo di stare al lavoro, nuovo modo di gestirsi

## MODULO 3

- Tecnostress e comunicazione
- *Action-plan*: strumento per l'applicazione degli apprendimenti

### ATTIVITÀ ESPERIENZIALE

"Agyla-fit: dalla teoria alla pratica"

I partecipanti avranno modo di sperimentare una sessione pratica di Agyla con docenti esperti, laureati in scienze motorie.

## METODOLOGIA FORMATIVA

L'approccio metodologico sarà di tipo attivo per favorire il coinvolgimento e l'azione diretta dei partecipanti. Verranno privilegiati dispositivi esercitativi, quali: aula frontale partecipata, dispositivi metaforici e *feedback*, dispositivi esperienziali e *role-playing*.

## DOVE E QUANDO

3 moduli, 14 ore di formazione:

### MODULO 1

11 novembre – in presenza (presso lo studentato NEST di Trento), dalle 9.00 alle 17.00

### MODULO 2 e MODULO 3

22 e 23 novembre – online, su Zoom, dalle 9.00 alle 12.30

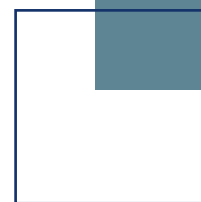
## QUOTA DI PARTECIPAZIONE

250 + Iva - per le cooperative associate alla Federazione

350 + Iva - per le imprese non associate alla Federazione

È prevista una scontistica per le cooperative che attivano più iscrizioni: con due iscrizioni sconto del 10% sulle quote di iscrizione, con tre o più iscrizioni sconto del 20%.

Al corso verranno ammessi al massimo 16 partecipanti.



## DOCENTI

**Elena Meneguzzo:** formatrice per la sicurezza iscritta ad AIFOS. Responsabile Qualità e Sicurezza di SIMKI Srl. Ha lavorato con imprese private e con la Pubblica Amministrazione su stress, tecnostress, cyberbullismo, connessione ragionata e *diversity* in sicurezza.

**Mauro Montante:** partner di ISMO dove è Head of Public Sector e Responsabile Simki Trento. Da oltre 10 anni si occupa di formazione manageriale e sviluppo organizzativo per imprese private e Pubblica Amministrazione.

## TESTIMONIANZE

**Mario Fiori:** progettista e responsabile del progetto Agyla, laurea in scienze della formazione e specializzazione triennale nell'insegnamento dell'attività motoria infantile, welfare manager, esperto nella progettazione di servizi educativi alla persona con finalità "benessere e promozione di sani stili di vita", istruttore di 1° livello Metodo Terzi (attività per non vedenti), presidente del Consiglio di Amministrazione di Am.ic.a Coop, responsabile di settore servizi prima infanzia 3 mesi - 3 anni.

**Andrea Franceschini:** responsabile dell'area consulenza salute e sicurezza nei luoghi di lavoro di SEA consulenze e servizi srl. Laureato in tecniche della prevenzione nell'ambiente e nei luoghi di lavoro, RSPP, consulente e formatore qualificato in materia di salute e sicurezza sul lavoro.

**Tiziana Semeraro:** progettista e responsabile del progetto Agyla, esperta in percorsi di attività motoria, consigliera di amministrazione e responsabile della comunicazione della cooperativa Am.lc.a., esperta nella gestione di processi aziendali/cooperativi e nella progettazione di attività per adulti (animazione, movimento, sani stili di vita). Operatore sportivo, istruttrice di ginnastica artistica, di nuoto e di ginnastica per adulti e anziani.

**DIAMORMI** **F** **Area Formazione e Cultura Cooperativa**  
Concepriamo la formazione come leva strategica per il cambiamento, come strumento utile a rielaborare e comprendere le esperienze professionali vissute, per poter apprendere da esse e tornare all'azione in modo rinnovato. Proponiamo una formazione scientifica, laica e plurale, che contribuisca alla trasformazione culturale, organizzativa, relazionale e tecnica richiesta alle imprese cooperative, mediante lo sviluppo delle competenze delle persone che vi operano, nell'incertezza della contemporaneità.

all' **AZIONE COOPERATIVA**

## PER INFO E ISCRIZIONI

Data scadenza iscrizioni: **03/11/2021**

Per **iscriversi** clicca [QUI](#);

Contatti per info: **Silvia Lorenzi**, coordinatrice del progetto, Area Formazione e Cultura Cooperativa  
tel. 334 6690065 / [silvia.lorenzi@ftcoop.it](mailto:silvia.lorenzi@ftcoop.it)