

# Rischi psicosociali: dalla consapevolezza alla prevenzione

|                    |                                       |
|--------------------|---------------------------------------|
| Periodo del corso  | 15 marzo 2027, dalle 08.30 alle 12.00 |
| Durata             | 4 Ore                                 |
| Erogazione         | In aula                               |
| Edizione           | I Edizione                            |
| Livello            | Avanzato                              |
| Termine iscrizioni | 01/03/2027                            |

Data ultimo aggiornamento: 28/08/2026

I **rischi psicosociali (RPS)** rappresentano oggi una delle principali sfide per la **salute** e il **benessere dei lavoratori**; comprendono diversi fattori, tra cui **stress cronico**, **sovraccarico lavorativo**, **conflitti relazionali**, mancanza di **riconoscimento** e difficoltà **organizzative**, che possono influenzare significativamente sia la salute individuale sia le prestazioni aziendali.

Questa formazione ha l'obiettivo di fornire ai partecipanti **conoscenze** e **strumenti pratici** per **identificare**, **comprendere** e **gestire** i rischi psicosociali e lo **stress sul lavoro**.

Attraverso una maggiore consapevolezza del proprio funzionamento emotivo, i partecipanti potranno sviluppare strategie per migliorare la **comunicazione**, gestire le **emozioni** e prevenire fenomeni come la **sindrome da esaurimento professionale (burnout)**.

La formazione propone, inoltre, risorse personali e organizzative per contribuire alla costruzione di un ambiente di lavoro più **sano**, **positivo** e **sostenibile**, favorendo il benessere delle persone e l'efficacia delle organizzazioni.

## Obiettivi del corso

- **Comprendere** il concetto di rischio psicosociale, i principali fattori che lo caratterizzano e il relativo quadro normativo di riferimento
- **Riconoscere** l'importanza della gestione delle emozioni e della comunicazione costruttiva nel favorire un clima di lavoro sano e positivo
- **Identificare** i principali meccanismi dello stress, i segnali precoci di disagio e le strategie di prevenzione e gestione applicabili nel contesto lavorativo
- **Definire** le dinamiche della sindrome da esaurimento professionale (burnout) e riconoscere le possibilità di prevenzione, gestione e supporto

## Il corso si rivolge a

Tutti gli interessati

# Tematiche trattate

Human skills

## Costi

CHF 400 ~~CHF 340~~ (Early Booking valido fino al 15/02/2027)

## Programma

1. I principali rischi psicosociali, le cause dello stress lavoro-correlato e gli strumenti per riconoscerli e gestirli in modo efficace
2. La gestione delle emozioni, la comunicazione e la prevenzione del burnout, attraverso una maggiore consapevolezza personale
3. Alcune strategie per favorire il benessere individuale e contribuire a un ambiente di lavoro sano, positivo e sostenibile.

## Interventi

DOCENTI:

## Contatto

Maddalena Biondi

[mbiondi@csvn.ch](mailto:mbiondi@csvn.ch)

091 961 65 10