

TECNOSTRESS

Definizione di un rischio emergente e sua corretta valutazione

Progettazione didattica

OBIETTIVI

Lavorare in un contesto multitasking dove allo stesso istante ci troviamo ad avere a che fare con differenti strumenti di lavoro (smartphone, tablet, computer, telefono d'ufficio) che al loro interno hanno a loro volta differenti strumenti di lavoro (servizi e-mail, sms, mms, agenda, social network) da un lato ha creato molti vantaggi ma dall'altro potrebbe avere conseguenze sulla salute del lavoratore che si trova in momenti di crisi, oberato di comunicazioni da decrittare e nella percezione di non essere in grado di gestire i compiti che gli sono assegnati. Tutta questa tecnologia sta procurando una vera e propria forma di dipendenza con conseguenze pesantemente stressanti e l'insorgenza di tutte le possibili patologie stress-correlate.

Il corso intende fornire a tutti i lavoratori la formazione generale inerente la salute e sicurezza sul luogo di lavoro e una maggior percezione del rischio nelle proprie attività lavorative. In particolare si affronta il rischio tecnostress, per i lavoratori che utilizzano in modo prolungato le nuove tecnologie digitali e informatiche.

Le metodologie didattiche sono interattive, di taglio esperienziale e prevedono momenti di lezioni, di confronto e di dibattito con esercizio finale di training autogeno.

DESTINATARI

- RSPP;
- ASPP;
- RLS;
- Datori di lavoro;
- Medici competenti;
- Consulenti per la sicurezza;
- Direttori del personale.

CONTENUTI

- Apertura dei lavori: presentazione della giornata e dei docenti;
- Presentazione dei partecipanti;
- Stress lavoro – correlato: definizione e normativa;
- Tecnostress passato e presente: il percorso evolutivo del rischio;
- Tecnostress e Internet Addiction Disorder, le nuove malattie professionali: sintomi, effetti nell'organizzazione del lavoro;
- Evoluzione della patologia: dall'Internet Addiction Disorder al Fear Of Missing Out ovvero la paura di perdersi qualcosa quando ci si stacca dal flusso continuo dell'informazione digitale;
- Information overloading, il sovraccarico informativo e cognitivo: presentazione di una ricerca condotta negli USA nel 2012;
- Il Multitasking utile o dannoso per il cervello?
- Lavoratori a rischio tecnostress, numeri e tipologie;
- Il tecnostress e i disagi nella coppia, l'uso massiccio di tecnologia e di Internet sottopone l'individuo a un forte stress e lo allontana da due nuclei fondamentali della propria esistenza: la sessualità e l'amore;
- Le misure organizzative atte a prevenire e/o ridurre il tecnostress;
- Possibile attività rigenerante: il training autogeno;
- Primo esercizio del training autogeno: la pesantezza.

METODOLOGIE DIDATTICHE

- ✓ Brainstorming
- ✓ Filmati
- ✓ Esercitazioni

DURATA

Il corso ha durata 8 ore.