

**La tecnologia costituisce ormai un fattore integrante della vita quotidiana lavorativa ed extra-lavorativa.**

**L'impiego della tecnologia del computer e della rete richiede un adattamento mentale al suo funzionamento e, di conseguenza, spinge il soggetto a rimodulare le proprie funzioni cognitive per coordinarsi con i meccanismi funzionali della macchina.**

Il **TECHNOSTRESS** consiste in un utilizzo eccessivo e disfunzionale delle nuove tecnologie, più comunemente chiamate ICT (Information and Communication Technologies): non è dovuto tanto alla tecnologia quanto all'uso che se ne fa. Il fenomeno è strettamente correlato alla diffusione negli ambienti di lavoro di tecnologie informatiche e digitali.

Le **CONSEGUENZE** del Technostress possono essere:

- Soggettive* (ansia, rabbia, noia, tristezza, ...)
- Comportamentali* (isolamento, aggressività, ...)
- Cognitive* (diminuzione della concentrazione, ...)
- Fisiologiche* (ipertensione, emicrania, vertigini, ...)
- Organizzative* (assenteismo, insoddisfazione, ...)



La **NETIQUETTE** (Network + Etiquette) è l'insieme di regole di buon comportamento per le persone che comunicano sul Web e che usano le risorse digitali di relazione: cioè le e-mail e social network.

I dati per l'Italia indicano che:

- 37 milioni di persone sono attive sulla rete (63% circa della popolazione totale)
- 48% della popolazione si connette tramite mobile
- 65% della popolazione adulta ha un computer, il 95% un cellulare, il 62% uno smartphone, il 21% un tablet
- In media ognuno passa 4h al giorno connesso ad internet
- 79% degli utenti usufruisce di internet ogni giorno



## TECHNOSTRESS & NETIQUETTE

L'obiettivo della Netiquette è quello di far raggiungere una **buona qualità di dialogo e comunicazione** a prescindere dalle persone con cui si interagisce.

Serve a **ridurre** al minimo gli **equivoci** e i **problemi di comunicazione** in uno spazio in cui non si entra fisicamente in relazione con l'altro.

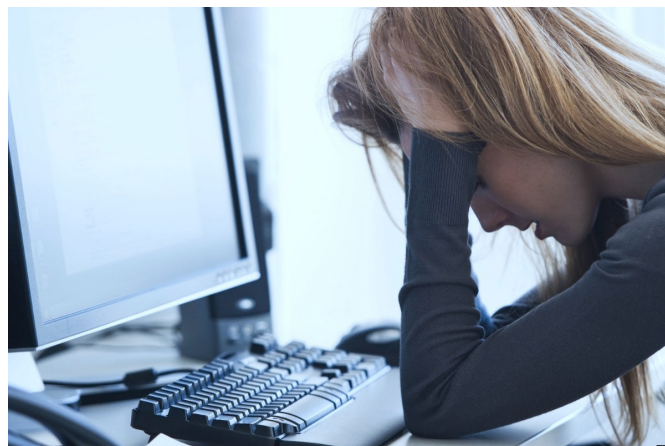
### CONTENUTI DEL CORSO

*Stress digitale* (nozioni e dati sull'uso di internet e degli strumenti digitali)

*Technostress* (nozioni, modelli e conseguenze)

*Dipendenza da email e Netiquette* (meccanismi cerebrali e comportamentali, consigli per un uso corretto delle email)

*Misure di prevenzione e protezione organizzative e personali*



IL PERCORSO DI FORMAZIONE  
CONFERISCE I CREDITI FORMATIVI AI FINI  
DELL'AGGIORNAMENTO PER RSPP E ASPP,  
CONFORMI AL D.LGS. 81/2008  
E ALL'ACCORDO STATO REGIONI DEL 7/7/16

### IL TEAM

Coordinatore e Responsabile

**Dott. Massimo Servadio**

Psicoterapeuta e Psicologo del Lavoro e delle Organizzazioni  
Esperto in Psicologia della Salute Organizzativa e Psicologia  
della Sicurezza Lavorativa  
Prof. a.c. Facoltà di Medicina Università di Genova

**Dott. Fabio De Luca**

Psicologo

Referente Progetti Stress Lavoro – Correlato e Technostress

**Dott.ssa Cecilia Sistini**

Dottoranda in Psicologia

**Servadio & Partners**

ORGANIZZAZIONE GRUPPO PERSONA

www.servadioepartners.com

Tel. e Fax +39 010 7965772

Via Porta d'Archi, 10/31 - 16121 Genova

P. IVA 02273120994

