



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

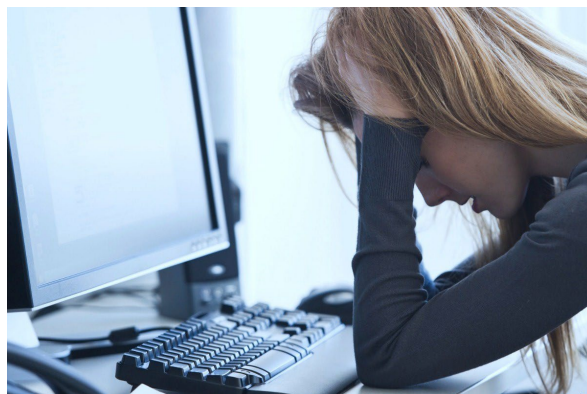
TECHNOSTRESS & NETIQUETTE

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 internete 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



GLI "SMART DISORDERS"

L'obiettivo del corso consiste nel fornire a lavoratori ed imprese gli **strumenti che consentano di adeguare le postazioni di lavoro da remoto e di prevenire i disturbi di natura fisica**, correlate alle attività svolte con dispositivi informatici dotati di schermo.

CONTENUTI DEL CORSO

- ✚ La "visual fatigue" e l'assetto illuminotecnico
- ✚ I rischi oculo-visivi emergenti
- ✚ Disturbi muscolo-scheletrici e layout della postazione
- ✚ Smartphone e mouse: come prevenire i "disorders"
- ✚ Altri rischi fisici correlate all'attività in azienda e da remoto

IL PERCORSO DI FORMAZIONE
CONFERISCE I CREDITI FORMATIVI AI
FINI DELL'AGGIORNAMENTO PER
RSPD E ASPD, 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. Paolo Santucci
Medico del Lavoro, Esperto di Lavoro al Videoterminale

Dott. Fabio De Luca
Psicologo
Referente Progetti Stress Lavoro - Correlato e Technostress

Dott.ssa Cecilia Sistini
Psicologa
Referente Progetti Netiquette e Diversity Management

