



**Quanto dura: 12 ore**  
da settembre



**Come e dove:**  
in webinar



**Costo: 350 € + iva**



**Attestato rilasciato:**  
Digital Badge



**Destinatari:** manager,  
responsabili HR, team  
leader, impiegati e  
collaboratori di team  
aziendali

# BENESSERE ORGANIZZATIVO E GESTIONE DELLO STRESS

## Strategie per un ambiente di lavoro sano e produttivo

### IL CONTESTO

Il **benessere psicologico sul lavoro** è oggi un **fattore strategico per la produttività** e la tenuta dei team.

Stress, demotivazione e comunicazione inefficace impattano negativamente sulle performance aziendali, aumentando il **rischio di burnout e turnover**.

Questo mini-corso offre strumenti pratici per promuovere un **clima di lavoro positivo**, rafforzare la collaborazione tra colleghi e **prevenire lo stress lavoro-correlato** (D.Lgs. 81/08).

### OBIETTIVI

- ✓ Promuovere la consapevolezza dei fattori che influenzano il benessere organizzativo
- ✓ Migliorare la gestione dello stress e del carico mentale
- ✓ Rafforzare la motivazione e la coesione nei team di lavoro
- ✓ Fornire strumenti operativi per prevenire situazioni di disagio e conflitto

### VANTAGGI DEL CORSO

- ✓ **Tecniche pratiche** per gestire lo stress e migliorare il benessere personale
- ✓ Strumenti per favorire la coesione e la motivazione nei team
- ✓ Possibilità di **personalizzazione dei contenuti**
- ✓ **Utilità concreta** anche per HR e figure di coordinamento



### MODULI E CONTENUTI

Un percorso esperienziale e personalizzabile, pensato per rispondere ai reali bisogni aziendali:

- ✓ **Benessere organizzativo: definizione, fattori, impatti**
- ✓ **Gestione dello stress e del carico mentale:** tecniche pratiche e strumenti individuali
- ✓ **Team e comunicazione efficace:** esercitazioni guidate e role-play
- ✓ **Prevenzione dello stress lavoro-correlato** (D.Lgs. 81/08) e buone pratiche aziendali
- ✓ **Sondaggio iniziale** per calibrare i contenuti sui bisogni del gruppo



**LA DOCENTE**  
**Roberta Corradini**

Formatrice esperta in  
benessere organizzativo,  
stress management e  
sviluppo delle soft skill in  
contesti aziendali.