

PROGRAMMA

Durata del corso: 8 ore + verifica dell'apprendimento
Coordinatore didattico: Cesare Modini (*Presidente Istituto Ambiente Europa*)



corso di aggiornamento per
Rappresentanti dei Lavoratori per la Sicurezza
ai sensi dell'art. 37, comma 11, del D.Lgs. 81/08



Remote Working e Tecnostress

<u>Introduzione al corso</u>	<p>Il TecnoStress è una malattia professionale (sentenza Guariniello, 2007, Procura di Torino) che scaturisce dall'uso eccessivo e simultaneo di informazioni digitali veicolate dai videoschermi. L'uso delle ICT (information and communication technology), nelle aziende è in costante aumento e a questo corrisponde un aumento degli effetti sulla salute, fisica e psicologica, di chi le usa.</p> <p>L'uso delle tecnologie ha cambiato la forma e la natura del lavoro e il nostro modo di comunicare in ogni professione, dall'agricoltura alle aziende. Esistono nuovi modi di lavorare, il remote working ad esempio: più flessibilità nell'orario, maggiore attenzione ai risultati, possibilità di svolgere le proprie mansioni lontano dall'ufficio. In Italia oltre centomila persone già lavorano in modalità "remoto". Il fenomeno riguarda soprattutto il terziario, ma i progressi nella robotica annunciano che il cambiamento interesserà presto anche l'industria. Per ora i protagonisti di questa trasformazione sono tutti entusiasti, ma, dai problemi psicologici a quelli dei diritti, il futuro sembra essere ricco di insidie.</p> <p>Il pensiero comune è che l'uso di internet, smartphones e computers ci renda più efficienti, efficaci, produttivi e che ci aiuti a risparmiare del tempo, ma alla fine dei conti sembra che ci ritroviamo con meno tempo non più! Il nostro contenitore di tempo è sempre lo stesso ma le cose che ci mettiamo dentro sono sempre più: continuiamo ad avere 7 giorni, la lunghezza degli anni è sempre la stessa e abbiamo sempre 4 stagioni. I dati e le informazioni sono disponibili ed aggiornati 24 h su 24, ma gli esseri umani no. Le ICT sono diventate necessarie nella nostra vita, sono una grande risorsa per l'innovazione ma anche una grande sfida cui fare fronte.</p> <p>Si crea quindi la necessità di una comprensione più profonda del nostro rapporto con le ICT che hanno un ruolo sempre maggiore nelle nostre vite. Lavorare su questi temi rientra nell'ottica di perseguire il "benessere organizzativo": "la capacità di un'organizzazione di promuovere e mantenere il più alto grado di benessere fisico, psicologico e sociale dei lavoratori in ogni tipo di occupazione" (Avallone e Bonaretti, Benessere Organizzativo, 2003). Il benessere organizzativo è il primo elemento che influenza efficacia, efficienza, produttività e sviluppo di una azienda.</p>
<u>Obiettivi del corso</u>	<p>Creare una più profonda comprensione dell'attuale contesto lavorativo e del nostro personale uso delle tecnologie in ambito lavorativo, dei fattori di rischio e degli agenti stressanti. Identificare inoltre strategie di comportamento che ci permettano un fronteggiamento efficace.</p> <p>La consapevolezza dei fattori di stress rende più facile evitare di esserne colpiti</p> <p>Il corso è di natura esperienziale, alterna momenti di aula frontale ad esercitazioni coinvolgenti.</p>
<u>Contenuti didattici</u>	<ul style="list-style-type: none">- Tecnostress definizioni ed esempi- Remote working: tipologie e differenze- Gestione delle emozioni: saper riconoscere le nostre emozioni e gestirle è il primo passo verso la consapevolezza- Sovraccarico di informazioni: quale è il nostro limite personale? Quando siamo troppo esposti alle informazioni rispetto alla nostra capacità di utilizzo?- Ambiente di lavoro: orari lavorativi, ambiente relazionale, gestione dei conflitti, risorse e problematicità presenti- Focalizzazione delle necessità lavorative ed organizzazione del tempo- Protagonisti o comparse nel mondo tecnologico? Lavoreremo sull'assertività e la resilienza- La nostra percezione del tempo e dello spazio: quali sono le nostre coordinate? I nostri punti fermi? Il nostro senso di appartenenza rispetto al lavoro che svolgiamo?- Separazione tra lavoro e tempo libero: esiste un confine?
<u>Docente</u>	<p>◇ Eleonora Bruni Psicologo del lavoro, in possesso dei requisiti per i formatori individuati dal D.I. del 6/3/13</p>