

GESTIONE DELLO *STRESS*

Strumenti e risposte efficaci per il benessere personale e lavorativo

PERCHÉ FARE QUESTO CORSO?

Lo stress non è solo un "tema individuale": in azienda nasce spesso dall'interazione tra richieste, percezione di controllo, qualità delle relazioni e modalità con cui si gestiscono priorità e confini.

Il percorso proposto adotta una lettura pragmatica: aiutare le persone a riconoscere ciò che attiva stress e a scegliere risposte più efficaci e sostenibili, sia sul piano personale (coping e abitudini) sia su quello organizzativo (leve del contesto).

La cornice di riferimento è coerente con il modello transazionale di Lazarus e Folkman (stress come processo di valutazione/risposta) e con il principio domanda/controllo del lavoro.



DURATA 12 ore in presenza per un totale di 2 giornate formative
DATE 23 e 30 settembre 2026

SEDE Reggio Emilia

DOCENZA Samantha Gamberini
QUOTA A PARTECIPANTE

600 euro + IVA. Il corso può essere finanziato da Fon.Coop

DOCENTE

Samantha Gamberini

Consulente e formatrice senior si occupa del miglioramento della qualità della vita aziendale e professionale. Esperta di comunicazione, gestione del conflitto e negoziazione, da diverso tempo lavora anche su tematiche legate alle differenze di genere e allo stress lavoro correlato.



QUADIR

Formazione
e Consulenza
Cooperativa

GESTIONE DELLO *STRESS*

PROGRAMMA

SCENARIO 1 CONTENUTI

6 ore | **Mappa dello stress: segnali, trigger, appraisal e risposta**

Stress come processo: evento → valutazione (appraisal) → risposta → impatto (energia, lucidità, prestazione)

Identificazione dei segnali (fisici / cognitivi/ emotive / comportamentali) e dei principali trigger nel contesto specifico.

Strategie di coping: cosa funziona davvero nel quotidiano (non "ricette"), con focalizzazione su azioni osservabili.

Output operativo: "mappa personale" (trigger-segnali-risposte) + 2 micro-azioni di stabilizzazione da applicare subito.

SCENARIO 2 CONTENUTI

6 ore | **Difficult conversations**

- ✓ Il paradosso dell'evitamento e le "Tre Conversazioni"
- ✓ Fatti – intenzione vs impatto, contributo vs colpa
- ✓ Emozioni – riconoscere, nominare, condividere
- ✓ Identità – proteggere il sé nelle conversazioni difficili
- ✓ Pratica – conversazione completa con simulazione finale

PERCHÉ LE CONVERSAZIONI DIFFICILI SONO UNA PRIORITÀ STRATEGICA?

L'evitamento sistematico delle conversazioni difficili amplifica i problemi, danneggia le relazioni e riduce l'efficacia gestionale.



QUADIR

Formazione
e Consulenza
Cooperativa

INFO E ISCRIZIONI > QUADIR Srl

Formazione e Consulenza Cooperativa

Via Ragazzi del '99, 51 - 42124 Reggio Emilia

0522 367929 - www.quadir.it - quadir@quadir.it