



‘TECNOSTRESS’ IL BENESSERE LAVORATIVO NELL’ERA DEL DIGITALE

La tecnologia “touch” ha aperto nuovi orizzonti per il lavoro flessibile, creando potenzialmente le condizioni per poter lavorare ovunque, adattando al meglio luoghi e tempi alle necessità e ai desideri delle persone.

Apparecchi informatici e digitali (smartphone, computer, tablet, terminali, notebook), il remote working, gli spazi di co-working, l’ aumento della connettività e molte altre innovazioni nei luoghi di lavoro puntano a rendere le organizzazioni più “agili” e possono potenzialmente portare ad un incremento della produttività individuale, potenziando la gestione di un grande flusso di informazioni provenienti da internet, email, sms, agende elettroniche, social network.

L’onnipresenza della connettività, la mobilità, il proliferare di piattaforme e servizi possono tuttavia sovraccaricare le persone nella loro giornata lavorativa esponendo i “lavoratori digitali” a nuovi rischi per la salute: “**tecnostress**” e “**netdipendenza**”

Tra le tecniche di prevenzione le ricerche più recenti segnalano la formazione, per promuovere la prevenzione del rischio e la sensibilizzazione ad un corretto rapporto uomo-macchina, la pratica dello sport ed il ricorso a metodi olistici



Lo scopo dell’intervento è **sensibilizzare i partecipanti al tema**, migliorando la consapevolezza e la comprensione della propria effettiva esperienza d’uso degli apparati “mobile” nella attività lavorativa ed offrendo un modello che consenta di **individuare**, di **prevenire** e **gestire** i sintomi del malessere per migliorare la qualità di vita sia nell’ ambito professionale che personale.

Il percorso si articola in *tre interventi*, ciascuno della durata di 2 ore. Ogni intervento si configura come laboratorio esperienziale, ovvero un'attività formativa focalizzata sull'apprendimento attraverso l'esperienza personale diretta che richiede la partecipazione attiva delle persone.

Gli interventi sono finalizzati a fornire delle “pillole” fortemente orientate alla pratica professionale dei partecipanti con l'obiettivo di creare un “tool” di sostegno con

- **indicazioni** operative per evitare l'insorgere di potenziali criticità
- **strumenti** e **suggerimenti concreti** sul piano organizzativo e personale per gestire le possibili occasioni di tecnostress



I. Introduzione: TECNOSTRESS

L'intervento si propone di stimolare una riflessione che possa approdare ad una maggior percezione del rischio nelle proprie attività lavorative: l'obiettivo è sviluppare la capacità dei singoli individui di distribuire più adeguatamente il carico informativo e di guidare la tecnologia secondo le proprie esigenze, invece che subirne l'invasiva presenza.

II. MINDFULNESS E GESTIONE CONSAPEVOLE

Mindfulness è un termine che significa “*attenzione consapevole*”; applicare le tecniche di mindfulness influisce sulla capacità di padroneggiare le situazioni difficili della vita, conferendo un maggiore potere di gestione dell'ansia e dello stress, dei conflitti e dei problemi ordinari e straordinari.

Educa la mente a sostituire le emozioni distruttive con modi di essere più costruttivi, potenziando la capacità di recupero dopo un evento stressante ed aumentando l'attenzione, la memoria la concentrazione e la capacità di mettere a fuoco gli obiettivi.



III: STRETCHING E MASSAGGIO SHIATSU

Lo stress vive nei pensieri e nel corpo.

Imparare a rilassare i muscoli e ad allentare le tensioni e le contrazioni aiuta a sviluppare auto-consapevolezza corporea e favorisce il miglioramento dello stato generale di benessere.

Un workshop pratico per sperimentare ed apprendere di stretching e massaggio anti-stress da esercitare regolarmente per produrre cambiamenti, tra cui una maggiore resistenza allo stress fisico e mentale.