

# C119 - Strumenti per la gestione dello stress e la prevenzione del burnout

## Obiettivo del corso

Il corso ha l'obiettivo di fornire strumenti pratici per riconoscere e gestire lo stress, prevenire il burnout e costruire strategie di resilienza a lungo termine. Attraverso esempi concreti ed esercitazioni, aiuta a sviluppare un piano personale di benessere ed equilibrio tra vita e lavoro.

## Argomenti principali

- Fondamenti dello stress: meccanismi fisiologici, stress positivo vs stress negativo, segnali di allarme e sintomi
- Valutazione del proprio livello di stress: autovalutazione, trigger, work-life balance
- Tecniche di gestione immediata: respirazione consapevole, rilassamento rapido e mindfulness
- Prevenzione del Burnout: fasi, fattori di rischio e differenze tra stress e burnout
- Strategie preventive di lungo termine
- Piano d'azione personale

Durata: 2 ore

