



# SOCIAL STRESS TRAINING

*Gestire lo Stress per una Maggiore Efficacia Lavorativa*

FerrariSinibaldi®  
*Centro Specialistico Psicologia e Psicoterapia*

## SOCIAL STRESS TRAINING

Il programma formativo che va oltre i limiti della formazione tradizionale



Il Modello formativo SSR Training si propone come un percorso in grado di fornire ai partecipanti le conoscenze e gli strumenti necessari per una corretta gestione dello stress e dei fattori che lo determinano nelle situazioni relazionali e organizzative più ricorrenti. Il modello SSR Training si pone l'obiettivo di integrare una corretta gestione dello stress con una maggiore efficacia nelle attività lavorative quotidiane e con gli aspetti relazionali che vi sono connessi.

Il Modello è stato elaborato partendo dalle più recenti ricerche nel campo delle neuroscienze e della psicologia cognitiva. Si fonda sull'applicazione di un approccio clinico e sull'impiego delle tecniche Cognitivo-comportamentali, intervenendo sulle reazioni primarie di adattamento sia sul piano comportamentale che a livello del pensiero e delle emozioni.



SOCIALSTRESSRISKS  
SSR - TRAINING

## SOCIAL STRESS TRAINING

Il programma formativo che va oltre i limiti della formazione tradizionale

SSR Training permette di adempiere al **D.lgs. 81/08** che prevede di fornire ai dipendenti una corretta informazione sullo stress e sulle tecniche di gestione delle emozioni negative.

SSR Training si articola in **tre moduli** di una giornata ciascuno, che portano a comprendere il funzionamento di risposta ad eventi stressanti e a modificarli correttamente. I tre moduli approfondiscono rispettivamente tre macro-aree di situazioni e comportamenti stressanti sul lavoro: gli scambi comunicativi, i vincoli e le dinamiche organizzative, gli aspetti personali e soggettivi.



SOCIALSTRESSRISKS  
SSR · TRAINING

## modulo 1

STRESS

Comunicazionale

**obiettivi** ed efficacia nella comunicazione lavorativa  
aggressività e **passività** nei diversi contesti  
gli **strumenti** di comunicazione sul lavoro

## modulo 2

STRESS

Organizzativo

**ruoli** e gerarchie efficaci o distruttivi  
il **potere** esercitato e subito  
**competenze** e carico di lavoro  
la gestione del **proprio** tempo

## modulo 3

STRESS

Personale

**ergonomia**, abitudini e fisiologia  
la **dipendenza** relazionale e il senso del dovere  
la **produttività** e la dispersività



## metodologia

L'attività didattica prevede una formazione di tipo teorico-pratica:

- lezioni di tipo frontale
- somministrazione di test e questionari sull'ansia e lo stress
- attività esperienziali: esercizi di auto-osservazione, feedback laterale, role-playing, schede operative, simulazioni, analisi del comportamento al fine di sperimentare in vivo le dinamiche dello stress, le tecniche di gestione, nuove modalità comportamentali e relazionali

## oltre il corso

I tre moduli sono indipendenti tra loro, possono quindi essere fruiti in successione o in modo autonomo.

A distanza di tre mesi dallo svolgimento del Corso, il SSR Training prevede un incontro di **follow up** con i partecipanti per effettuare una valutazione del consolidamento e dell'efficacia delle tecniche apprese.

Al termine del corso sarà a disposizione dei partecipanti il supporto di un professionista psicologo attraverso l'utilizzo di **mail personalizzate** e/o di **forum di discussione collettiva**.

Il training proseguirà avvalendosi di **strumenti innovativi** quali: Podcast scaricabili sul proprio lettore mp3; Cd-rom e applicazioni intranet con spiegazioni informative ed esercizi; Videoconferenze e aule virtuali.



Partnership with:

Sipiss

Società Italiana di Psicoterapia Integrata per lo Sviluppo Sociale

isps

INTERNATIONAL SOCIETY FOR THE PSYCHOANALYTIC STUDY OF ORGANIZATIONS



COGNITIVE SCIENCE SOCIETY



SOCIALSTRESSRISKS  
SSR · TRAINING

FerrariSinibaldi®  
*Centro Specialistico Psicologia e Psicoterapia*

Visit: [www.ferrarisinibaldi.it](http://www.ferrarisinibaldi.it)

Via F.Bellotti 15 - 20129 - Milan - Italy

Phone +39 02 29524018

Email [segreteria@ferrarisinibaldi.it](mailto:segreteria@ferrarisinibaldi.it)

Web [www.ferrarisinibaldi.it](http://www.ferrarisinibaldi.it)