

CFP

4 per gli Ingegneri

DATA

1 febbraio 2019
dalle 09:00 alle 13:00

DOVE

Via Mauro Macchi 8, Milano
MM Stazione Centrale/Caizzo

**ISCRIZIONI
ONLINE**



www.ciam1563.it

INVESTIMENTO (IVA inclusa)

Intero: 73,00 euro
Soci CIAM: 67,00 euro

CONTATTI

Collegio degli Ingegneri
e Architetti di Milano

02/76003509

info@ciam1563.it

<http://ciam1563.it>

Stress: conoscerlo, ri-conoscerlo, gestirlo, farne un'arma di successo

Apprendere e potenziare le competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento

Docente

Dott.ssa Francesca Agostinelli: Psicologa, Psicoterapeuta, Psicologa Clinico Forense, Formatrice.

Contenuti del corso

In pochi sanno che il termine inglese stress fu originariamente impiegato in ingegneria per indicare la tensione o lo sforzo cui viene sottoposto un materiale rigido in condizioni di sollecitazione e tutt'ora viene utilizzato in geologia per indicare la causa della deformazione che viene indotta in una roccia (Dipartimento di Scienze Chimiche e Geologiche - Cagliari).

Nell'ambito medico, aldilà della comune accezione negativa che gli viene computata, è importante chiarire che esistono due tipi di stress: il distress o stress disfunzionale e l'eustress.

Il distress è uno stato di sovraccarico fisico ed emotivo che può avere conseguenze psicologiche, fisiche e sociali negative se protratto nel tempo. In ambito lavorativo e nell'immediato quest'ultimo si traduce in: lavorare in modo frenetico, precipitoso, febbrile; mancanza di concentrazione, difficoltà di memoria; riduzione della capacità percettiva; irritabilità; insoddisfazione; riflessi imprecisi; aumento degli errori nel fare le cose; sudare senza aver fatto sforzi particolari; tensione muscolare; maggiore rischio d'infortunio (Organizzazione Mondiale della Sanità).

I Corsi del Collegio sono aperti a tutti.

- Il corso prevede un test di valutazione finale. Il superamento di tale test è obbligatorio per l'erogazione dei crediti formativi professionali (CFP) per gli ingegneri e architetti iscritti all'albo. I crediti formativi professionali erogati sono validi su tutto il territorio nazionale.
- Il riconoscimento di CFP al presente evento è stato autorizzato dall'Ordine degli Ingegneri della provincia di Milano, che ne ha valutato anticipatamente i contenuti formativi professionali e le modalità di attuazione.
- In relazione al numero di iscritti il Collegio si riserva la facoltà di spostare la data dell'evento, previa comunicazione.
- È possibile richiedere alla Segreteria di sostituire il nominativo di un iscritto con quello di un altro.
- L'eventuale disdetta deve essere comunicata al nostro ufficio per e-mail entro 3 giorni lavorativi antecedenti la data prevista per il corso. Diversamente, la quota versata non verrà rimborsata.



CFP

4 per gli Ingegneri

DATA

1 febbraio 2019
dalle 09:00 alle 13:00



DOVE

Via Mauro Macchi 8, Milano
MM Stazione Centrale/Caiazzo

**ISCRIZIONI
ONLINE**



www.ciam1563.it

INVESTIMENTO (IVA inclusa)

Intero: 73,00 euro
Soci CIAM: 67,00 euro

CONTATTI

Collegio degli Ingegneri
e Architetti di Milano



02/76003509



info@ciam1563.it



<http://ciam1563.it>

L'eustress al contrario è un meccanismo fisiologico e adattivo dell'organismo che permette di massimizzare facoltà cognitive e performance in situazioni che lo richiedano.

Perché iscriversi

L'OMS ha individuato 10 life skills che giocano un ruolo importante nella promozione del benessere, contribuendo alla nostra percezione di autoefficacia, autostima e fiducia in noi stessi: gestione dello stress, gestione delle emozioni, consapevolezza di sé, comunicazione efficace, relazioni efficaci, empatia, pensiero creativo, pensiero critico, prendere decisioni e problem solving.

Seppur indipendenti, esse sono tra di loro interconnesse. In particolare, gestire lo stress e far sì che diventi eustress richiede la padronanza di altre competenze specifiche quali consapevolezza di sé e pensiero critico per ri-conoscerlo e gestione delle emozioni, pensiero creativo e problem solving per gestirlo.

Il corso si propone di chiarire il concetto di stress e i suoi meccanismi d'azione e fornire delle possibili strategie per gestirlo potenziando quelle competenze che portano a comportamenti positivi e di adattamento.

I Corsi del Collegio sono aperti a tutti.

- Il corso prevede un test di valutazione finale. Il superamento di tale test è obbligatorio per l'erogazione dei crediti formativi professionali (CFP) per gli ingegneri e architetti iscritti all'albo. I crediti formativi professionali erogati sono validi su tutto il territorio nazionale.
- Il riconoscimento di CFP al presente evento è stato autorizzato dall'Ordine degli Ingegneri della provincia di Milano, che ne ha valutato anticipatamente i contenuti formativi professionali e le modalità di attuazione.
- In relazione al numero di iscritti il Collegio si riserva la facoltà di spostare la data dell'evento, previa comunicazione.
- È possibile richiedere alla Segreteria di sostituire il nominativo di un iscritto con quello di un altro.
- L'eventuale disdetta deve essere comunicata al nostro ufficio per e-mail entro 3 giorni lavorativi antecedenti la data prevista per il corso. Diversamente, la quota versata non verrà rimborsata.