

## POMERIGGIO DI STUDIO

# DALLO STRESS NOCIVO AL BENESSERE LAVORATIVO: COME RIGENERARSI OGNI GIORNO

**Martedì 9 aprile 2019**

ore 14.00 - 17.30

Presso Sala Multiuso – Sant'Antonino

Siamo confrontati quotidianamente con sempre maggiori richieste lavorative che implicano sforzi e che comportano costi fisici o mentali (Demerouti et al 2001). Da un recente sondaggio presso 1194 persone che lavorano in Ticino, nell'assistenza di lunga durata, emerge che il 47% degli intervistati non intende restare nel settore sino al pensionamento.

A fronte di documentati e crescenti conflitti e di sovraccarico lavorativo, sembra che le nostre risorse vadano esaurendosi.

Come poter far fronte alle tante sollecitazioni?

Dopo una presentazione del fenomeno dello stress lavorativo nei suoi dati epidemiologici e nelle sue determinanti, l'obiettivo del pomeriggio di studio è quello di offrire spunti, per favorire la cura e l'incremento delle nostre risorse e del nostro benessere nei luoghi di lavoro.

### RELATRICI

Dott.ssa **Pierluigia Verga**, infermiera, pedagoga, psicologa e psicoterapeuta, formatrice CRS  
Lic. phil. **Liala Cattaneo**, Coordinatrice del Laboratorio di Psicopatologia del Lavoro, Lugano

**Clelia Gugliemetti**, docente infermieristica e responsabile formazione presso Settore Corsi di CRS Ticino

**Alessandra Ardia**, attrice, infermiera, formatrice FORMAS

**Gaby Lüthi**, attrice, educatrice

### MODERATRICI

**Sabrina Alippi**, assistente sociale e Coordinatrice servizio prevenzione e promozione qualità di vita, Pro Senectute

**Sabrina Astorino**, segretaria d'organizzazione aggiunta, ATGABBES

### DESTINATARI

Tutti i professionisti del settore sociale e sanitario

### COSTO

**CHF 60.--** (i partecipanti riceveranno un attestato di partecipazione)

### ISCRIZIONI

**Entro il 25 marzo 2019**, da effettuare tramite formulario online al sito: [www.formas-ti.ch](http://www.formas-ti.ch)



**PRO  
SENECTUTE**  
PIÙ FORTI INSIEME

**ATAN**  
associazione ticinese  
delle strutture d'accoglienza  
per l'infanzia

**atgabbes**  
associazione ticinese di genitori ed amici  
dei bambini bisognosi di educazione speciale



**atis**

Associazione Ticinese  
delle Istituzioni Sociali

**Croce Rossa Svizzera**  
Associazione cantonale Ticino

