



stress**NO**stress.ch

Ridurre e prevenire lo stress sul posto di lavoro

Con il sostegno di:

 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DFR
Segreteria di Stato dell'economia SECO

suvapro
sicurezza sul lavoro

 Promozione Salute
Svizzera

Società Svizzera di Medicina del Lavoro
Società svizzera di psicologia del lavoro e delle organizzazioni
Federazione Svizzera delle Psicologhe et degli Psicologi
Università di Berna

Questo opuscolo è disponibile gratuitamente
in italiano, francese e tedesco.

Associazione stressnostress.ch – Segreteria
Rue de Romont 14 – Casella postale 58 – 1701 Friburgo
Tel +41 (0)79 455 37 66 – info@stressnostress.ch

stress**NO**stress.ch

Ridurre e prevenire lo stress sul posto di lavoro

Il portale per ridurre
e prevenire lo stress
sul posto di lavoro

No allo stress!

Fornisce informazioni complete
ed esaurienti

Si rivolge a dipendenti, dirigenti
e addetti alle risorse umane

Aiuta ad affrontare i problemi
con lo Stress-Check online

www.stressnostress.ch

INFORMAZIONI SULLO STRESS

Che cos'è lo stress?

Definizione e tecniche per reagire allo stress

Come si manifesta lo stress?

Segnali psicofisici, psico-emotivi e comportamentali

Che cosa provoca stress?

Le cause nella vita professionale e privata, le risorse individuali per combatterlo

Come ridurre lo stress?

Misure personali e aziendali

www.stressnostress.ch ti spiega come ...

...combattere lo stress in azienda, in veste di dirigente



Come procedere in sette tappe:

- Cominciare bene
- Riconoscere i sintomi
- Impostare un programma antistress
- Capire le cause
- Quali obiettivi?
- Provvedimenti
- Valutare il risultato

Valutazione del livello di stress in **azienda**:

- Stress-Check specifico per le aziende
- Stress-Check collettivi per squadre, settori o piccoli reparti

...combattere lo stress a livello personale



Come procedere in cinque tappe:

- Il mio Stress-Check
- Le cause del mio stress
- Descrivere la situazione ideale
- Adottare provvedimenti e realizzarli
- Obiettivo raggiunto?

Valutazione del proprio livello di stress:

- Stress-Check con un feedback immediato online

www.stressnostress.ch fornisce ad aziende e privati una lista di specialisti e consulenti