PMGT-43 - TECNOSTRESS: UNA NUOVA FORMA PER UN VECCHIO MALESSERE!

Categoria: **Management & Soft Skills**

INFORMAZIONI SUL CORSO

Durata:	Categoria:	Qualifica Istruttore:	Dedicato a:	Produttore:
1 Giorni	Management & Soft Skills	Docente Senior (min. 5 anni)	Manager	PCSNET

OBIETTIVI

Che cos'è il tecno-stress? In cosa si distingue dallo stress? Perché merita di essere conosciuto e gestito in modo autonomo? Quali sono le minacce che le nuove tecnologie portano in dote, assieme ai benefici? Qual è il prezzo psicologico e fisico che stiamo pagando all'avanzamento informatico? Che cosa si può fare?
Questi sono alcuni degli interrogativi a cui si tenterà di dare risposta all'interno del percorso Tecno-stress training.
Gli effetti che l'utilizzo - non regolato e "selvaggio" - delle nuove tecnologie può esercitare sull'equilibrio psicologico dei lavoratori rappresenta probabilmente uno dei principali interessi attuali della "Gestione del Benessere" che si è spesso confrontata con i temi relativi alla qualità della vita e all'efficienza nelle organizzazioni.
Il tecno-stress non è un'inedita patologia, le tecnologie non hanno creato nuove malattie, ma il mal-utilizzo (spesso riconducibile ad un abuso) degli strumenti ha favorito l'espressione di nuove forme per vecchi malesseri. Il tecno-stress è quindi il fenomeno entro i cui confini facciamo entrare gli effetti negativi che un utilizzo errato della tecnologia può portare sul piano psicologico, psicofisico e sociale.
Accrescere la consapevolezza del rischio tecno-stress presente nell'esperienza di lavoro e di vita;
Potenziare le capacità necessarie a riconoscere il fenomeno e a gestirne i fattori di rischio correlati;
Sostenere un'emancipazione culturale che distingua efficienza da sofferenza;
Condividere comportamenti e modelli d'agire attenti alla costruzione e al presidio di un benessere individuale, rappresentato da un'efficienza sostenibile e dal buon utilizzo delle nuove tecnologie.
Il corso si rivolge principalmente a: tutti coloro che lavorano e vivono nelle organizzazioni complesse con l'obiettivo di affinare le capacità di osservazione e gestione delle principali variabili collegate allo stress ed al benessere individuale e di gruppo.
Il docente è un consulente/formatore di livello senior esperto in Psicologia del Lavoro e delle Organizzazioni.

PREREQUISITI

Nessun prerequisito

CONTENUTI

Uso versus abuso … potenzialità versus effetti collaterali.
Le potenzialità delle nuove tecnologie ci permettono di fare cose nuove, di gestire cose vecchie in modo nuovo, di lavorare più velocemente, di operare praticamente ovunque, di far cose simultaneamente.
Chi potrebbe resistere al fascino di queste possibilità, alla necessità di adeguarsi al contesto che abbiamo creato?
Spesso il nostro approccio all'utilizzo delle nuove tecnologie è naturale e, potremmo dire, imprudente, nel senso che

utilizziamo uno strumento consapevoli solo delle sue potenzialità.

Quali sono le minacce di cui dovremmo, invece, riconoscere le manifestazioni?
L'attenzione parziale costante, ovvero il prestare simultaneamente attenzione parziale a diverse attività con dispendio di energie cognitive e difficoltà a concentrarsi sui compiti prioritari;
L'eterna reperibilità per gli stakeholders e l'ansia connessa al sapere che l'interlocutore sa di averci raggiunto dà inizio al countdown per una nostra risposta;
L'utilizzo "impulsivo" della comunicazione mediata da chat e applicazioni "on air" e la mancanza di un filtro di revisione rappresentato dal riflettere e rileggere i nostri contenuti;
L'ignoranza tecnologica e le resistenze all'apprendimento: quando il problema è la persona e non la tecnologia;
La questione della web reputation, l'ansia sociale dei feedback e dei commenti e le preoccupazioni riferite alla presentazione della propria identità;
La questione della solitudine nel web 2.0 e l'illusione di essere in reale relazione;
L'Internet Addiction Disorder: la dipendenza dalla rete.

INFO

Materiale didattico: Dispense PCSNET
Costo materiale didattico: 20 € incluso nel prezzo del corso a Calendario
Natura del corso: Teorico Metodologico