



TECNOSTRESS

Obiettivi

L'obiettivo del corso è comprendere l'impatto della rivoluzione digitale sul benessere lavorativo, analizzare il tecnostress come malattia professionale, sfatare i miti del multitasking e fornire strategie di digital detox per aiutare le aziende a riconoscere e contrastare il tecnostress.

Programma

- Trasformazione tecnologica e nascita del tecnostress
- Quante ore al giorno passi online?
- Storia della Rivoluzione Digitale
- Definizione di tecnostress
- Presenza della tecnologia nella vita quotidiana
- Riconoscimento del tecnostress come rischio professionale
- Sintomi del tecnostress
- Digital awareness
- Tecnologia come fonte di stress
- Valutazione del rischio di tecnostress
- I miti del multitasking
- Ricerche sul multitasking digitale
- Digital Detox: strategie per staccare
- Obiettivi e benefici del Digital Detox
- Regole per una disconnessione efficace
- Tecnostress e organizzazioni
- Tecnostress sul lavoro
- Casi aziendali
- Azioni possibili
- Dall'ergonomia fisica all'ergonomia partecipativa
- Strategie personali.

Durata: 1h 00m