

VareseNews

Stress e burn-out, se li conosci li eviti (almeno un po')

Pubblicato: Martedì 10 Dicembre 2013

Sono aperte le iscrizioni al convegno organizzato dall'Azienda ospedaliera di Gallarate sul tema **“Stress lavorativo e burnout: se li conosci li eviti...almeno un po'”**. Un incontro gratuito aperto a tutti coloro che intendono migliorare la propria condizione lavorativa e non solo.

Il convegno si svolgerà in due edizioni: nelle mattinate (dalle 9 alle 13) dell'11 e del 18 dicembre nell'Aula Magna di Villa Sironi a Gallarate – Piazza Giovine Italia, 2.

Condurrà l'incontro lo **psichiatra Roberto Mondin**, medico del dipartimento di salute Mentale dell'Ao Sant'Antonio Abate, dipartimento diretto da Pasquale Campajola. Roberto Mondin affronterà il tema a partire dalla **valutazione dello stress lavorativo e delle sue influenze sulla vita psicofisica**, fino all'evoluzione nel burnout (bruciato internamente), una sindrome questa molto diffusa soprattutto nelle professioni e nei contesti stressanti o frustranti.

Conoscere le **strategie di prevenzione organizzative e personali** può aiutare a ridurre lo stress reagendo in modo differente a situazioni di tensione. La messa in campo di strategie di coping (le modalità che definiscono il processo di adattamento ad una situazione stressante) e la capacità di far fronte in maniera positiva agli eventi e di riorganizzare la propria attività dinanzi alle difficoltà possono migliorare le condizioni lavorative, familiari e sociali di ciascuno. Dottor Mondin illustrerà ai partecipanti gli strumenti per modificare i comportamenti con l'obiettivo di mantenere uno stato di benessere anche quando le condizioni ambientali non sono particolarmente agevoli.

La partecipazione al convegno è gratuita. **Per l'iscrizione occorre contattare l'Ufficio Formazione al numero telefonico 0331 751546** oppure inviare il proprio nominativo all'indirizzo di posta elettronica formazione@aogallarate.it indicando la data prescelta dell'edizione.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it