

## AFI-Kurs

# Arbeitsbelastung individuell und strukturell bekämpfen



*In deutscher Sprache*

09:00 – 16:00 Uhr

Freitag, 24. Januar 2020

Saal 261  
Landhaus 12  
K.-Michael-Gamper-Straße 1  
39100 Bozen

## Inhalte

Die Arbeitsbelastung steigt und steigt – stimmt das wirklich? Und wenn ja, was kann man auf individueller und betrieblicher Ebene dagegen unternehmen?

In diesem Kurs lernen Sie, welche Arten von Arbeitsbelastungen es gibt, wie es um die Arbeitsbelastung in Südtirol bestellt ist und was Sie gegen Arbeitsstress tun und anderen raten können.

## Für wen?

Südtiroler Gewerkschaften, KVW und ACLI

## Programm

- Ihre Erfahrungen mit Arbeitsbelastungen
- Wie entsteht Arbeitsbelastung? Welche Folgen hat chronische Arbeitsbelastung?
- Was erzählt die EWCS-Umfrage zur Arbeitsbelastung in Südtirol?
- Arbeitsbelastung erfolgreich bekämpfen- aber wie? Individueller Ansatz mit dem *Stressometer* und struktureller Ansatz mit dem *Qualitätszirkel*

## Mit wem?

**Tobias Hölbling**, Arbeitspsychologe und AFI-Forscher

## Einschreibung

Die Teilnahme ist kostenlos. Fahrt- und Verpflegungskosten werden von den Teilnehmern selbst getragen.

Melden Sie sich bis zum **15.01.2020 um 12:00 Uhr** unter diesem [Link](#) an.

Kurssprache: **Deutsch**

Mindestanzahl: 8 Teilnehmer

Höchstanzahl: 16 Teilnehmer

## Weitere Informationen erteilen

Chiara Venezia

T.: 0471 41 88 37

[chiara.venezia@afi-ipl.org](mailto:chiara.venezia@afi-ipl.org)

Tobias Hölbling

T: 0471 41 88 31

[tobias.hoelbling@afi-ipl.org](mailto:tobias.hoelbling@afi-ipl.org)



**Corso IPL**

## **Combattere lo stress lavorativo a livello individuale e strutturale**



*In italiano*

**Ore 09:00 – 16:00**

**Giovedì 23 gennaio 2020**

**Sala 153  
Palazzo provinciale 12  
Via C. Michael Gamper, 1  
39100 Bolzano**

### **Contenuti**

I carichi di lavoro diventano sempre più pesanti – è davvero così? E se sì, quali azioni possiamo intraprendere a livello individuale o nel contesto lavorativo per far fronte allo stress da lavoro?

In questo corso impareremo a conoscere i diversi tipi di stress lavorativo, le caratteristiche del fenomeno in Alto Adige e gli strumenti utili non solo per combatterlo ma anche poter consigliare adeguatamente chi ne soffre.

### **Per chi?**

Sindacalisti e collaboratori del KVV e delle ACLI

### **Programma**

- Le vostre esperienze di stress da lavoro
- Come nasce lo stress lavorativo e quali conseguenze può determinare lo stress di tipo cronico?
- Cosa emerge dai dati EWCS sullo stress da lavoro correlato in Alto Adige?
- Come si può combattere efficacemente lo stress lavorativo? Approccio individuale con lo *Stressometro* e strutturale con il *Circolo della qualità*

### **Con chi?**

**Tobias Hölbling**, Psicologo del lavoro e collaboratore IPL

### **Iscrizioni**

La partecipazione è gratuita. Le spese di viaggio e vitto sono a carico del partecipante.

Iscrizioni entro il **15/01/2020 ore 12:00** attraverso questo [link](#)

Lingua del corso: **italiano**.

Min. 8, max. 16 partecipanti

### **Per maggiori informazioni**

Chiara Venezia

T.: 0471 41 88 37

[chiara.venezia@afi-ipl.org](mailto:chiara.venezia@afi-ipl.org)

Tobias Hölbling

T: 0471 41 88 31

[tobias.hoelbling@afi-ipl.org](mailto:tobias.hoelbling@afi-ipl.org)

IPL | Istituto Promozione Lavoratori

Palazzo Provinciale 12

Via Canonico Michael Gamper, 1

39100 Bolzano

T. +39 0471 41 88 30

[info@afi-ipl.org](mailto:info@afi-ipl.org) - [afi-ipl@pec.it](mailto:afi-ipl@pec.it)

[www.afi-ipl.org](http://www.afi-ipl.org)