



# **Prevenzione psicologica sul lavoro**

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
[formazione@friest.it](mailto:formazione@friest.it)

**Portfolio  
corsi  
sulla  
sicurezza  
2025-2026**

---

# 1. Stress lavoro correlato, tecnostress e benessere sul lavoro.

**Rischi psicosociali** e segnali critici da saper individuare e gestire.

Le **misure preventive e protettive** da attuare e un fattore proprio del lavoro agile: **il tecnostress**.

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

## Presentazione del corso

Lo stress lavoro-correlato e il tecnostress rappresentano una minaccia per il benessere dei lavoratori e la sicurezza sul posto di lavoro. Secondo l'Agenzia Europea per la Salute e la Sicurezza, lo stress è il secondo problema più diffuso dopo i disturbi muscolo-scheletrici. Il nostro corso di formazione si propone di approfondire le possibili cause dello stress lavoro-correlato e i fattori che possono proteggerci da esso. L'obiettivo è quello di aumentare la consapevolezza e diventare promotori del nostro benessere, anche sul posto di lavoro. Investire nella formazione dei dipendenti è fondamentale per garantire un ambiente di lavoro sano e sicuro per tutti

### Durata

4 ore - 6 ore

### Destinatari

Tutte le figure professionali.

### Obiettivi

- Aumentare la consapevolezza sullo stress lavoro correlato al fine di **prevenirlo, identificarlo e meglio gestirlo**.
- Fornire **strategie di prevenzione** primaria individuale e organizzativa.

---

## Contenuti

Le diverse risposte di **stress**.

Lo stress lavoro correlato: **fattori di mediazione e fattori di rischio (contesto e contenuto)**

**Le conseguenze dello stress lavoro correlato** sull'individuo e l'organizzazione.

Un accenno alla **valutazione** stress lavoro correlato con la **metodologia INAIL 2017**.

Strategie di **prevenzione primaria individuale** basate sul **problem solving** e la **gestione delle emozioni**.

Esercitazione di gruppo: **tecnica della respirazione lenta diaframmatica**.

Strategie di **prevenzione organizzativa** in base al settore e al ruolo.

**Tecnostress** e strategie di miglioramento.

---

## Modalità di somministrazione

In **presenza** o **On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online.

---

## 2. L'influenza degli stereotipi di genere sul lavoro.

**Riconoscere, prevenire e contrastare** alcuni **comportamenti molesti e violenti in azienda.**

Un corso per **educare alla parità** e alla non discriminazione.

(D.Lgs 15 gennaio 2021, n° 4)

Corso adeguato per la **UNI/PdR 125:2022**

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

### Presentazione del corso

Il vostro team è alla ricerca di nuovi modi per promuovere la cultura della parità di genere e dell'inclusività sul posto di lavoro? Il nostro corso di formazione può aiutare la vostra organizzazione a costruire relazioni più paritarie, egualitarie, inclusive e rispettose. Imparerete a riconoscere e a riflettere sugli stereotipi di genere che possono ostacolare le interazioni positive e a sviluppare strategie efficaci per creare un ambiente di lavoro più equo e accogliente per tutti. Investire nel vostro team e nella vostra organizzazione, partecipando al nostro corso di formazione, vi aiuterà a promuovere e mantenere il benessere psicologico nell'ambiente lavorativo.

#### Durata

2 ore - 4 ore - 6 ore

#### Destinatari

Tutte le figure professionali.

#### Obiettivi

- Aumentare la **conoscenza** e la **consapevolezza** sul fenomeno delle **molestie e violenze sul lavoro.**
- Riflettere su comportamenti **preventivi, protettivi e di gestione.**

---

### Contenuti

**Aspetti normativi** tra cui D.Lgs n° 4 del 15 gennaio 2021. **Convenzione OIL n°190**

**Stereotipi di genere e come riconoscere** situazioni di **discriminazioni, molestie e violenze** di diversa forma con un affondo sulla **violenza di genere.**

Il fenomeno dello **stalking occupazionale.**

Una riflessione sui possibili **stati mentali della vittima, dei testimoni e di chi commette gli atti violenti.**

**Fattori di rischio** e potenziali conseguenze **sul lavoro** (per il singolo e per l'azienda).

**Cosa posso fare nell'immediato anche in base al mio ruolo?**

Buone pratiche per **prevenire molestie e violenza sul lavoro:** il codice aziendale.

**Cosa fare e a chi rivolgersi se subiamo o siamo testimoni di un evento di molestia o violenza.**

**Il fenomeno della vittimizzazione secondaria**

---

### Modalità di somministrazione

In **presenza** o **On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online.

---

### 3. La resilienza sul lavoro. La capacità di imparare dall'errore e alcuni aspetti psicologici della gestione degli incidenti mancati (near miss).

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
[formazione@friest.it](mailto:formazione@friest.it)



---

#### Presentazione del corso

Per aumentare la sicurezza sul luogo di lavoro è fondamentale acquisire un modello multifattoriale in grado di analizzare e ridurre i fattori di rischio, coinvolgendo tutti gli attori aziendali, dal personale operativo al management. Il nostro corso di formazione allena la capacità di imparare dall'errore umano e dagli incidenti mancati per costruire sistema organizzativi sempre più efficaci ed efficienti, sia dal punto di vista umano che economico. Formare ad un'attenta collaborazione tra i diversi attori della sicurezza mira a costruire una cultura solida e condivisa di sicurezza sul posto di lavoro.

#### Durata

4 ore - 6 ore

#### Destinatari

- RLS, Preposti, Datori di lavoro, RSPP.
- Formazione per formatori.

#### Obiettivi

Migliorare la **conoscenza degli errori** nell'analisi e monitoraggio dei rischi.

Implementare la consapevolezza sugli errori e la **capacità di correggerli** prima che causino danni più seri.

---

#### Contenuti

##### Definizione di **resilienza**

Quali capacità coltivare per lavorare con resilienza nelle organizzazioni

La sicurezza tramite i comportamenti (BBS)

Analisi e monitoraggio dei rischi: **i tipi di errori**

Aree prioritarie per la prevenzione dell'errore

Resilienza e **gestione psicologica dell'errore e degli incidenti mancati (NEAR MISS)**

Importanza della **segnalazione degli incidenti mancati (NEAR MISS)** e come creare una **cultura aziendale per la segnalazione**

**+ Esercitazione di gruppo:** sull'analisi degli errori e la ricerca di possibili strategie di prevenzione dal rischio incidenti.

---

#### Modalità di somministrazione

In **presenza o On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online.

---

## 4. Comunicazione efficace nelle emergenze e difficoltà nella percezione del pericolo.

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

### Presentazione del corso

Sebbene siamo consapevoli dei numerosi pericoli che ci circondano, la nostra mente spesso fatica a riconoscerli e a considerarli con la giusta attenzione. Ciò può portare a comportamenti imprudenti o addirittura pericolosi sul luogo di lavoro. Il nostro corso di formazione è progettato per aiutare i lavoratori a identificare le trappole della mente che possono ostacolare la loro capacità di prendere decisioni consapevoli e sicure in ogni situazione, anche in caso di emergenza. Grazie a questo corso, i partecipanti impareranno a mettere in pratica azioni e comunicazioni più efficaci e sicure sul posto di lavoro, migliorando così la loro sicurezza e quella dei loro colleghi.

#### Durata

4 ore - 6 ore

#### Destinatari

Tutte le figure professionali. In particolare: Preposti, Addetti al primo soccorso e antincendio.

#### Obiettivi

- Migliorare la **comprensione** dei diversi aspetti connessi alle **emergenze**.
- Implementare **capacità comunicative e non tecniche** utili in tali contesti.

---

### Contenuti

Differenze e **caratteristiche** delle **emergenze** e delle **urgenze**.

**Elementi di comunicazione in emergenza**.

Difficoltà **nella percezione dei rischi**.

Importanza della **consapevolezza situazionale** nella **gestione della crisi**.

Aspetti e **tecniche** per migliorare la **comunicazione** e la **gestione** di alcune **crisi** relativamente al proprio ruolo.

---

### Modalità di somministrazione

In **presenza** o **On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online..

## 5. Le basi per una gestione dei conflitti e possibili aggressioni.

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



### Presentazione del corso

La gestione efficace dei conflitti è essenziale per il successo di qualsiasi organizzazione. Quando i conflitti non vengono gestiti correttamente, la produttività e il benessere dei lavoratori possono essere seriamente compromessi. Il nostro corso si propone di aiutare le aziende a sviluppare le competenze necessarie per gestire i conflitti in modo efficace. I partecipanti impareranno infatti a riconoscere i segni precoci di conflitto lievi e medi, a gestire le emozioni e a trovare le strategie di fronteggiamento più adeguate in base alla natura del conflitto. Investire nella formazione della gestione dei conflitti aiuterà a creare un ambiente di lavoro dove è possibile trasformare le interazioni difficili in esperienze positive e di cambiamento.

### Durata

4 ore - 6 ore

### Destinatari

Tutte le figure professionali. In particolare:  
RLS, RSPP, Datori di lavoro e Preposti.

### Obiettivi

- Conoscere e saper usare **le strategie più adeguate di gestione** dei conflitti medio lievi.
- Saper esprimere le proprie ragioni usando la **comunicazione assertiva**.

### Contenuti

**La definizione di conflitto** e le diverse tipologie.

**I mutamenti delle funzioni psicologiche** durante i conflitti.

**Le cause** dei conflitti aziendali.

**Le strategie per affrontare** i conflitti.

La gestione dei conflitti: azioni e **responsabilità** tipiche dei **diversi ruoli** aziendali.

**Escalation dei conflitti** e differenti azioni e **limiti** nella **risoluzione**.

**Esempi di comunicazione assertiva** nella gestione dei conflitti.

Le basi per **gestire possibili aggressioni**.

**Aggressività, rabbia e violenza** in psicologia evoluzionista.

**Buone prassi per la prevenzione** e la **gestione** a livello individuale e aziendale di **comportamenti violenti**.

### Modalità di somministrazione

In **presenza** o **On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online.

---

## 6. Le basi per una comunicazione efficace per lavorare in sicurezza.

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

### Presentazione del corso

Stress e incomprensioni sul lavoro sono problemi comuni che possono avere un impatto negativo sulla produttività e sul benessere dei dipendenti. Nonostante siamo animali sociali, la comunicazione efficace non è sempre scontata e può sfuggirci. Il nostro corso di formazione mira a migliorare la consapevolezza e l'efficacia della comunicazione verbale e non verbale sul posto di lavoro, fornendo strumenti pratici per la gestione delle situazioni di stress e migliorando anche le comunicazioni relative alla sicurezza. Investire nella formazione dei dipendenti non solo migliora la loro qualità di vita sul lavoro, ma anche la produttività e la competitività dell'azienda. Non lasciate che la comunicazione sia un ostacolo, scegliete il nostro corso per migliorare la vostra azienda!

#### Durata

4 ore - 6 ore

#### Destinatari

Tutte le figure professionali.

#### Obiettivi

- Conoscere gli **aspetti fondamentali della comunicazione** per interagire in maniera più consapevole ed efficace anche nei contesti di lavoro.



#### Contenuti

I **5 assiomi della comunicazione umana** con relativi esempi.

I diversi **stili comunicativi**. Come usare il **linguaggio del corpo** come strumento comunicativo.

Cosa e come **migliorare la comunicazione** sul lavoro.

**Comunicazione ed emozioni.**

Modelli e **strumenti comunicativi per lavorare in sicurezza** (cambio turno, briefing e debriefing).

---

#### Modalità di somministrazione

In **presenza** o **On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.)

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online.

---

## 7. Allenare l'intelligenza emotiva: regolare le emozioni, sviluppare l'autocontrollo e gestire la passivo aggressività con la metacomunicazione

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

### Presentazione del corso

I lavoratori si confrontano quotidianamente con un complesso universo di pensieri ed emozioni, soprattutto nelle situazioni critiche che possono sorgere sul lavoro. Sviluppare la propria intelligenza emotiva diventa quindi un obiettivo essenziale per prendersi cura del proprio benessere psicologico. I partecipanti a questo corso impareranno a conoscere come funziona la regolazione e la disregolazione emotiva, a modulare adeguatamente la propria iperattivazione e ipoattivazione con tecniche corporee, a comunicare efficacemente le proprie emozioni e a esercitare l'autocontrollo, in particolare nei contesti aggressivo passivi, al fine di gestire al meglio lo stress e prevenire il fenomeno del burn out. Questo corso ha lo scopo di favorire e mantenere relazioni positive e collaborative sul lavoro e di fornire strumenti e risorse utili per prosperare in un ambiente lavorativo impegnativo e in costante cambiamento.

**Durata** 4 ore - 6 ore - 8 ore -12 ore

**Destinatari** Tutte le figure professionali.

#### Obiettivi

- Implementare **capacità di regolazione emotiva per interagire adeguatamente e con autocontrollo nella sfera personale e lavorativa.**

---

### Contenuti

Definizione e utilità della **regolazione emotiva**

**La finestra di tolleranza** per conoscere la regolazione e la **disregolazione emotiva.**

**Esercizi pratici e corporei per regolare l'iperattivazione e l'ipoattivazione psicofisica** durante la disregolazione emotiva e **potenziare l'autocontrollo.**

**Definizione di emozioni di base e sociali**

Affondo evoluzionistico sulle **motivazioni biologiche** e i **bisogni sottostanti alcune emozioni piacevoli e spiacevoli.**

L'uso della **metacomunicazione** negli **scambi passivo aggressivi** e alcune **tecniche di comunicazione empatico-assertiva** nelle **comunicazione difficili**

---

### Modalità di somministrazione

In **presenza** o **On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online.

---

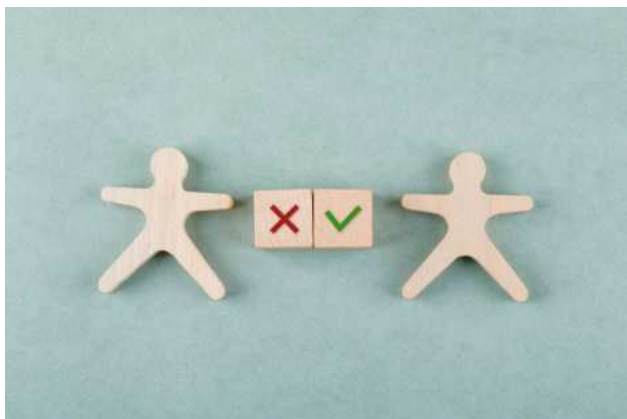
## 8. Le trappole invisibili della mente: pregiudizi impliciti (unconscious bias) e stereotipi nelle decisioni quotidiane sul lavoro.

Un corso per **educare alla parità** e alla non discriminazione.

Corso adeguato per la **UNI/PdR 125:2022**

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

### Presentazione del corso

Uno degli obiettivi centrali del corso è aumentare la conoscenza e la consapevolezza dell'esistenza di pregiudizi impliciti (unconscious bias) e di stereotipi, ovvero quei meccanismi automatici e spesso inconsapevoli che influenzano le nostre percezioni, le decisioni e i comportamenti, anche nei contesti professionali. Riflettere su questi aspetti permette non solo di riconoscere le dinamiche che possono condizionare i rapporti interpersonali e le scelte lavorative, ma anche di sviluppare un approccio più equo, consapevole e rispettoso della diversità. Il vantaggio di questo percorso risiede nella possibilità di migliorare la qualità delle relazioni sul lavoro, promuovendo ambienti più inclusivi e collaborativi, e riducendo il rischio di azioni o giudizi distorti da automatismi non riconosciuti.

### Durata

4 ore

**Destinatari** Tutte le figure professionali.

### Obiettivi

- Aumentare la conoscenza e la consapevolezza dell'esistenza di pregiudizi impliciti e di stereotipi che possono influenzare le nostre scelte e i nostri comportamenti anche sul lavoro.

---

### Contenuti

**I diversi unconscious bias (pregiudizi impliciti) che possono influenzare maggiormente il nostro comportamento negli ambiente di lavoro.**

**Esercitazione: una riflessione su possibili stereotipi e unconscious bias che potrebbero influenzare la propria attività lavorativa e quella di altri colleghi.**

**Esercitazione: trova quali pregiudizi impliciti hanno influenzato le scelte dei protagonisti dei casi di sottoposti.**

**Esercizi cognitivi e contemplativi per osservare il funzionamento dei pensieri con curiosità e non giudizio.**

---

### Modalità di somministrazione

**In presenza o On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento in** modalità presenza o tramite moduli online.



**Prevenzione  
psicologica per la  
scuola,  
il sociale e  
il sanitario**

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
[formazione@friest.it](mailto:formazione@friest.it)

**Portfolio  
corsi  
sulla  
sicurezza  
2025-2026**

---

## 9. Regolare le proprie emozioni e potenziare l'autocontrollo

Questo corso è valido come **corso di aggiornamento professionale** per scuole, le coop. sociali. e i reparti sanitari.

### Destinatari:

Tutte le figure professionali. In particolare per chi lavora nel **settore scolastico** (per docenti e genitori), **socio - educativo, sanitario e assistenziale**.

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

### Presentazione del corso

I professionisti che lavorano a scuola e nel settore sociale affrontano quotidianamente un complesso universo di emozioni, in particolare durante le situazioni critiche che possono emergere sul lavoro. Per questo motivo, è fondamentale sviluppare e migliorare la capacità di regolare le proprie emozioni e l'autocontrollo, al fine di garantire il benessere psicofisico e mantenere relazioni efficaci e collaborative con gli utenti, le loro famiglie e i colleghi. Investendo in un corso di formazione aziendale, il tuo team potrà acquisire e perfezionare queste preziose competenze, che non solo miglioreranno il loro benessere sul lavoro, ma saranno anche fondamentali per sostenere gli utenti nel loro sviluppo emotivo durante l'intero percorso evolutivo. Non perdere l'opportunità di fornire ai tuoi collaboratori gli strumenti e le risorse di cui hanno bisogno per prosperare in un ambiente di lavoro sfidante e in continua evoluzione.

### Durata

4 ore - 6 ore - 8 ore - 12 ore

### Obiettivi

- Implementare **capacità di regolazione emotiva per interagire adeguatamente nella sfera personale e lavorativa**.

---

### Contenuti

Definizione e **caratteristiche** di alcune **emozioni spiacevoli**.

Affondo evoluzionistico sulle **motivazioni biologiche** e i **bisogni sottostanti alcune emozioni spiacevoli**.

Regolazione e **disregolazione emotiva**.

**Esercizi pratici per regolare l'iperattivazione e l'ipoattivazione psicofisica** durante la disregolazione emotiva e **potenziare l'autocontrollo**.

**Esercizi di comunicazione empatica**

**Esercizi cognitivi e contemplativi** per osservare il funzionamento della mente con curiosità e non giudizio.

---

### Modalità di somministrazione

In **presenza** o **On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento** in modalità presenza o tramite moduli online.

---

# 10. Come parlare di guerra ai bambini e ai ragazzi?

Questo corso è valido come **corso di aggiornamento professionale** per scuole e coop. sociali.

## Destinatari:

Tutte le figure professionali. In particolare per chi lavora nel **settore scolastico** (per docenti e genitori), **socio - educativo, sanitario e assistenziale**.

---

Dott.ssa Curcio Agnese, Psicologa Clinica  
formazione@friest.it



---

## Presentazione del corso

Gli avvenimenti che si sono presentati negli ultimi anni a livello globale, la pandemia e il conflitto ucraino – russo, si configurano come eventi straordinari emergenziali, che possono generare ferite psicologiche sia sui singoli sia sulla comunità, capaci di espandersi, protrarsi di generazione in generazione, di impattare sul mutamento sociale, l'economia e la cultura. Particolare attenzione, vista la situazione attuale, va rivolta al tema della guerra, e in special modo risulta necessario trovare le parole più adeguate per rispondere alle domande di bambini e ragazzi rispettando la loro maturità cognitiva ed emotiva. Questo corso desidera stimolare gli adulti di riferimento dei bambini (docenti, genitori ed educatori) ad acquisire competenze osservative e comunicative utili a prevenire e promuovere la salute ed il benessere psicologico dei bambini anche in questo periodo storico complesso.

## Durata

2 ore - 4 ore - 6 ore

## Obiettivi

- Favorire un senso di **auto-efficacia nella gestione dei bisogni emotivi** di bambini e genitori, riconoscendo i propri strumenti e le proprie risorse in base al proprio ruolo sul lavoro. **Implementare la capacità di fare rete.**

---

## Contenuti

**Differenze e caratteristiche di un evento drammatico e traumatico.**

**Esplorazione delle reazioni psicologiche che possono manifestarsi, sia negli adulti sia nei minori, a seguito di un evento critico o potenzialmente traumatico.**

**Approfondimento relativo ai fattori di vulnerabilità che influenzano la risposta post – traumatica.**

**Comportamenti per favorire l'inclusione di bambini, ragazzi e famiglie migranti.**

**Parlare di guerra e pace usando parole, letture e strumenti adeguati alle diverse fasi di sviluppo dei minori (infanzia- elementari- medie).**

---

## Modalità di somministrazione

**In presenza o On-line sincrona** mediante piattaforme di telecomunicazione (Google Meet, Zoom, etc.).

**Test di verifica apprendimento in** modalità presenza o tramite moduli online..



*"Mi occupo di promuovere il benessere psicologico in materia di salute e sicurezza sul lavoro come docente formatore di corsi validi per diverse figure e settori, pubblici e privati".*

Dott.ssa Curcio Agnese  
Psicologa clinica OPL 19047,  
consulente formatore

Per info:  
[formazione@friest.it](mailto:formazione@friest.it)  
+39 0291325059  
[www.friest.it](http://www.friest.it)