PROMOSSO DA

PTALabAcademy
Formazione professionale per Università ed EPR

eucora
cooperativa sociale

CORSO DI FORMAZIONE

GESTIONE DEL CARICO MENTALE E DELLA MONOTONIA NEGLI AMBIENTI DI LAVORO

Come favorire il benessere organizzativo

MERCOLEDÌ	ORARIO	ONLINE
10 marzo 2027	**9:00 – 13:00**	**Zoom**
Incontro unico	4 ore	Aula virtuale

PRESENTAZIONE DEL CORSO

I contesti lavorativi d'ufficio sono caratterizzati da un'elevata densità informativa, dalla gestione simultanea di molteplici canali comunicativi e da una frequente frammentazione delle attività tra front-office e back-office. Il corso offre un inquadramento scientifico e operativo sul funzionamento del carico mentale, fornendo strumenti concreti per proteggere le risorse attentive, prevenire il sovraccarico psicofisico e migliorare l'efficacia organizzativa quotidiana.

Il carico mentale, infatti, non deriva solo dal volume delle ore lavorate, ma dalla frammentazione cognitiva, dall'ambiguità dei ruoli e dal cosiddetto "lavoro invisibile": coordinamento continuo, urgenze non pianificate, iperconnessione.



DOCENTE

dott.ssa Vanessa De Giosa

Funzionario presso l'Università del Salento, Dottore di ricerca in Sociologia dell'organizzazione e già docente di discipline sociologiche presso UniSalento.

A CHI SI RIVOLGE

Dirigenti, funzionari e dipendenti della Pubblica Amministrazione che operano in team e desiderano migliorare leadership, comunicazione e gestione dei gruppi di lavoro.

QUOTA DI PARTECIPAZIONE

€ 250 IVA esente

art. 14, comma 10, L. 537/1993

LA QUOTA COMPRENDE

Accesso all'aula virtuale Zoom, materiale didattico e attestato di partecipazione in formato elettronico. **Test finale a risposta multipla secondo la Direttiva Zangrillo.**

ISCRIZIONI

Compila il **modulo online**
entro il 24/02/2027

INFORMAZIONI

Licia Diligenti
Chiara Nigliato
+39 347 7763911

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA

PTALabAcademy · Via del Circuito, 100
65121 Pescara · +39 085 2011397
ptalabacademy@eucora.it

WWW.PTALABACADEMY.IT

PTALabAcademy
Formazione professionale per Università ed EPR

PROGRAMMA COMPLETO

Gestione del carico mentale

PROGRAMMA DEL CORSO

I contenuti

1 INQUADRAMENTO TEORICO
Il carico mentale e i meccanismi cognitivi

2 RICONOSCERE IL SOVRACCARICO
Il sovraccarico mentale nel lavoro tecnico-amministrativo

3 STRATEGIE OPERATIVE
La gestione del carico mentale

4 REGOLAZIONE E TRASFERIMENTO
Regolazione cognitivo-emotiva e trasferimento operativo

Obiettivi del corso

Comprendere i meccanismi cognitivi del carico mentale e l'impatto della frammentazione operativa sull'efficacia lavorativa.

Riconoscere tempestivamente gli indicatori di sovraccarico sul piano cognitivo, emotivo e psicofisico.

Acquisire strumenti pratici di organizzazione cognitiva e regolazione emotiva trasferibili nella quotidianità degli uffici.

Proteggere le risorse attentive · Prevenire il sovraccarico
Migliorare l'efficacia organizzativa quotidiana

ONLINE · AULA VIRTUALE ZOOM

Mercoledì 10 marzo 2027

ore 9:00 – 13:00

PER ADERIRE

MODULO DI ADESIONE

Clicca qui →

ISCRIZIONI
Compila il **modulo online**
entro il 24/02/2027

INFORMAZIONI
Licia Diligenti
Chiara Nigliato
+39 347 7763911

SEGRETERIA ORGANIZZATIVA
PTALabAcademy · Via del Circuito, 100
65121 Pescara · +39 085 2011397
ptalabacademy@eucora.it

WWW.PTALABACADEMY.IT