

CORSO BURNOUT NEL MONDO IT: RICONOSCERE, PREVENIRE, REAGIRE

Durata: 8 ore



PROGRAMMA

MODULO 1: FISIOLOGIA

- Stress come risposta adattiva: eustress vs distress (Selye)
- Asse HPA, cortisolo, allostasi e carico allostatico (McEwen)
- La curva Yerkes-Dodson: performance e arousal
- Metafora IT: sistema operativo in overload, RAM esaurita, crash
- Differenza tra stress acuto e cronico: cosa succede nel tempo

MODULO 2: EZIOLOGIA IT

- Le 3 dimensioni del burnout: esaurimento, cinismo, ridotta efficacia (Maslach)
- Le 6 aree di mismatch: workload, controllo, riconoscimento, comunità, equità, valori
- Job Demands-Resources model: risorse protettive e stressor specifici IT
- Fattori di rischio unici: always-on, deadline compresse, culture del 'fare tutto da soli'
- Effetti sul team: contagio emotivo, turnover, produttività

MODULO 3: MITIGAZIONI

- Tre livelli di prevenzione: primario (rimuovere stressor), secondario (resilienza), terziario (supporto)
- Strategie individuali: mindfulness, cognitive reframing, boundary-setting, supporto sociale
- Strategie organizzative: design del lavoro, feedback, riconoscimento, flessibilità
- Tool digitali per il monitoraggio del benessere (mood tracker, asynchronous culture)
- Quando e come chiedere aiuto professionale

MODULO 4: LABORATORIO

- Matrice stress/controllo: mappare i propri stressor per locus of control
- Esercizio body scan: dove senti lo stress nel corpo?
- Costruzione del profilo personale di allerta: i miei segnali precoci
- Piano d'azione individuale: 3 azioni concrete nelle prossime 4 settimane
- Debriefing collettivo e Q&A finale

CORSO BURNOUT NEL MONDO IT: RICONOSCERE, PREVENIRE, REAGIRE

Durata: 8 ore



OVERVIEW DEL CORSO

Il burnout non è semplicemente "essere stanchi": dal 2019 l'Organizzazione Mondiale della Sanità lo classifica nell'ICD-11 come fenomeno occupazionale, risultato di uno stress cronico sul lavoro non gestito con successo. Il settore IT presenta condizioni che lo rendono particolarmente esposto: cultura always-on, deadline compresse, pressione costante sui delivery, isolamento relazionale nel lavoro da remoto o ibrido, e una tendenza diffusa a normalizzare il sovraccarico come parte del mestiere.

Il problema è che i segnali precoci sono spesso invisibili a chi li vive: si manifestano come cinismo crescente, calo di efficacia percepita, difficoltà a "staccare" anche fuori dall'orario di lavoro — sintomi facilmente scambiati per un calo di motivazione individuale, quando in realtà sono un pattern riconoscibile e prevenibile.

Questo corso lavora su due livelli: quello individuale, per riconoscere i propri segnali di allerta prima che diventino conclamati, e quello organizzativo, per capire quali leve — carico di lavoro, autonomia, riconoscimento, cultura del team — possono essere agite per ridurre il rischio a monte. L'obiettivo non è "gestire meglio lo stress" in astratto, ma uscire con un piano d'azione concreto, personalizzato e applicabile da subito.

A CHI È RIVOLTO IL CORSO?

Il corso è rivolto a:

- Sviluppatori
- Sistemisti
- DevOps,
- Team leader
- e manager in contesti tecnologici

COSA SAPRAI FARE ALLA FINE DEL CORSO?

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di:

- Comprendere la fisiologia dello stress e il meccanismo di accumulo cronico
- Identificare i fattori di rischio specifici del mondo IT (always-on, tecnostress, isolamento)
- Riconoscere i propri segnali precoci di burnout con un profilo personale di allerta
- Applicare strategie di prevenzione individuali e organizzative evidence-based
- Costruire un piano d'azione concreto e personalizzato