

5 MAGGIO - ORE 17.30 SPAZIO REGUS - TRIESTE

Un seminario organizzato e promosso dalla Fisac CGIL Trieste per approfondire le dinamiche dello Stress e capire come affrontare al meglio una maratona lunga 42 anni: la nostra vita lavorativa.

Questioni di stress, così in Fisac a Trieste abbiamo chiamato qualche anno fa il nostro ultimo viaggio nel mondo dello stress lavoro correlato del settore assicurativo/bancario. Lo avevamo studiato, con un approccio a 360 gradi: medico, legislativo, sindacale. Una ricerca istruttiva che aveva aperto degli interrogativi forti e degli scenari che non ci erano piaciuti affatto sullo stato in cui verte la salute della nostra popolazione lavorativa in materia di stress.

Torniamo oggi nel 2025 sull'argomento. Dopo le grandi difficoltà di una pandemia globale che molti segni ha lasciato in noi nelle nostre abitudini lavorative. La rivoluzione dello Smart Working ha cambiato tantissimo il nostro approccio con il mondo dell'ufficio e i rapporti con i colleghi. Siamo sovraccarichi di richieste e stimoli. Ci affatichiamo a tenere tutto in equilibrio, a conciliare le nostre esigenze private con quelle della carriera, delle performance sempre più alte, richieste dalle nostre aziende e pretese da noi stessi. Spesso quello che si sacrifica in nome della crescita professionale ed economica sono piccole o grandi parti di noi, e nel perderle ci vengono portati via equilibrio ed energia.

Sintetizziamo sempre più spesso questo malessere con un generico *sono stressato*, ma cosa c'è dietro? Cosa succede nella nostra chimica e nella nostra psiche? Cosa possiamo fare per non perdere la bussola delle nostre priorità? Fino a che punto lo stress può essere eustress, motore di crescita e miglioramento? Ed è vero che può esserlo?

In Fisac ci piace capire bene le cose e condividere il frutto delle nostre ricerche. Abbiamo quindi coinvolto degli esperti di psicologia clinica del nostro territorio **Francesco Brovedani** psicologo psicoterapeuta e **Giulia Sofia Bait** psicologa, e gli abbiamo chiesto di creare un percorso che ci spieghi cosa sia lo stress e come sopravvivergli.

Si parlerà di quale è il senso che diamo alla nostra realtà, di come l'individuo valuta la gravità dei task lavorativi, ansia, senso di colpa e del fallimento, effetti dell'iper investimento lavorativo e tanto altro. Sarà un vera e propria immersione dentro il nostro modo di vivere il lavoro, e ci auguriamo che sotto la guida di esperti del settore, saremo così bravi da uscirne un po' più consapevoli.

L'appuntamento è per il giorno **5 maggio** alle **ore 17.30** presso lo **Spazio Regus di Riva Gulli 12 a Trieste**.

- L'ingresso sarà gratuito fino ad esaurimento posti.
 - Per info e prenotazioni: fisac.trieste@fvg.cgil.it
-



Trieste: evento StressOut

FISAC CGIL TRIESTE PRESENTA:
FEDERAZIONE ITALIANA SINDACATO ASSICURAZIONI CREDITO

[5 MAGGIO 2025 / 17:30]



Stress Out

UN SEMINARIO PER APPROFONDIRE
LE DINAMICHE DELLO STRESS
E CAPIRE COME AFFRONTARE AL MEGLIO
UNA MARATONA LUNGA 42 ANNI:
LA NOSTRA VITA LAVORATIVA

entrata libera sino ad esaurimento posti

INTERVERRANNO: ANDREA DEAN, SEGRETARIO GENERALE FISAC CGIL TRIESTE
GIULIA SOFIA BAIT, PSICOLOGA
FRANCESCO BROVEDANI, PSICOLOGO PSICOTERAPEUTA

SPAZIO REGUS Riva Tommaso Gulli, 12 - TRIESTE



Trieste: evento StressOut