



Università
degli Studi di
Messina
DIREZIONE GENERALE

- e, p.c.:
- A Personale tecnico-amministrativo
 - A Direttori dei Dipartimenti Didattici
Presidenti dei Centri
Presidente della SIR "Facoltà di Medicina e Chirurgia"
Dirigenti dei Dipartimenti Amministrativi
Presidente del CUG UniMe
Prorettore al Bilancio
OO.SS.
Componenti R.S.U.

Oggetto: Corso di formazione dal titolo "Benessere organizzativo e gestione dello stress".

L'Ateneo in collaborazione con il Comitato Unico di Garanzia ha programmato, per l'anno 2026, l'attivazione del corso di formazione dal titolo "*Benessere organizzativo e gestione dello stress*", inserito nel quadro delle azioni previste dal Piano di Uguaglianza di Genere dell'UniMe.

L'attività formativa, della durata di n. 5 ore, intende offrire ai partecipanti l'opportunità di intraprendere un percorso di riflessione e crescita volto a migliorare la qualità della vita lavorativa.

L'obiettivo è quello di favorire una maggiore consapevolezza sui fattori che incidono sul benessere organizzativo come leva determinante per la produttività e la soddisfazione professionale, fornendo strumenti concreti per riconoscere e affrontare le situazioni di stress.

Attraverso l'approfondimento di strategie e buone pratiche, verrà approfondito il ruolo del medico competente e delle figure aziendali preposte alla tutela della salute, con particolare attenzione agli aspetti medico-legali legati al burnout. Sarà inoltre dato spazio alle tecniche di gestione del tempo come strumenti fondamentali per ridurre le pressioni quotidiane e promuovere un equilibrio più armonico tra vita personale e professionale.

Inoltre, si propone di offrire un approccio integrato che unisce conoscenze teoriche e strumenti pratici, con l'intento di sostenere i lavoratori nel costruire un ambiente di lavoro più sano, motivante e resiliente.

Chiunque fosse interessato a partecipare è invitato a collegarsi al link <https://code.unime.it/events> e procedere alla prenotazione entro il **19 dicembre 2025**.

Si raccomanda di rispettare la scadenza indicata per garantire la corretta organizzazione del corso.

Il Direttore Generale
Pietro Nuccio
(firmato digitalmente)