

**SUPSI**

# Gestione dello stress e del cambiamento/evoluzione

## Presentazione

In un contesto sociale, culturale ed economico che stimola grandi cambiamenti paradigmatici, appare evidente che il lavoro risulta spesso essere quel ricettacolo dove giungono molte pressioni, alcune delle quali possono divenire fastidiose e trasformarsi in stress cronico. Diviene allora necessario cercare (e trovare) una posizione interiore - ovvero uno stato psicofisico ed emotivo - migliore, che possa offrirci una prospettiva di vantaggio evitando di subire alcune caratteristiche poco funzionali del tempo presente. In concreto significa sviluppare la capacità di rinnovarsi scrivendo un nuovo pezzettino della nostra storia. Per farlo é opportuno appoggiarsi sul concetto di evoluzione e, nel contempo, lasciare alle spalle il concetto di cambiamento. L'evoluzione, infatti, a differenza del cambiamento, prevede un momento di discontinuità che rappresenta a tutti gli effetti la possibilità di nuovo inizio. Quello migliore per ognuno di noi.

## Destinatari

Docenti di ogni ordine scolastico.

## Certificato

Attestato di frequenza.

## Durata

4 ore-lezione.

## Relatori

Claudio Luraschi, psicologo, coach e consulente aziendale.

## Termine d'iscrizione

Due settimane prima dell'inizio del corso .

## Date e orari

17 maggio 2023: 14.00 -17.15.

## Luogo

Da definire in funzione della provenienza degli iscritti.

## Informazioni

SUPSI, Dipartimento formazione e apprendimento  
Piazza San Francesco 19, CH-6600 Locarno  
T +41 (0)58 666 68 14/18  
dfa.fc@supsi.ch, www.supsi.ch/dfa

FC 22/23- DFA

## Gestione dello stress e del cambiamento/evoluzione

### Modulo d'iscrizione

#### Dati personali

Nome, Cognome

Data di nascita

Attinenza (*per stranieri luogo di nascita*)

Professione/Funzione

Telefono

Membro SUPSI Alumni

#### Indirizzo comunicazioni

Presso

Indirizzo

CAP, Località

E-mail

Tagliando da spedire a  
SUPSI, DFA, Formazione continua  
Piazza San Francesco 19, CH-6600 Locarno  
dfa.fc@supsi.ch

Il sottoscritto dichiara di aver preso atto del contenuto delle condizioni generali e di accettarle integralmente senza riserve. La firma del tagliando vale quale riconoscimento di debito ai sensi della LEF.

Data, Firma

---

## Condizioni generali

### Iscrizioni e ammissione

Per partecipare a un corso l'iscrizione è obbligatoria e vincolante per il partecipante.

L'ammissione ai corsi di lunga durata è tuttavia subordinata alla verifica dei requisiti richiesti dal percorso formativo. Per garantire un buon livello qualitativo, SUPSI può fissare un numero minimo e massimo di partecipanti.

### Quota di iscrizione

Se il corso è a pagamento, la quota di iscrizione è da versare sul conto bancario della Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana (SUPSI):

- Dalla Svizzera, prima dell'inizio del corso, tramite la polizza che verrà inviata con la conferma di iscrizione
- Dall'estero, dopo la conferma d'iscrizione, con bonifico bancario intestato a SUPSI presso la Banca dello Stato del Cantone Ticino, CH-6501 Bellinzona  
IBAN CH05 0076 4190 8678 C000C  
Swift Code BIC: BSCTCH 22  
Clearing 764  
Causale: Titolo del corso

### Obbligo di pagamento della quota di iscrizione

Il pagamento della quota di iscrizione è da effettuarsi entro 30 giorni dalla data della fattura. La conferma di iscrizione e la fattura sono trasmesse al partecipante dopo il termine di iscrizione al corso. In casi particolari è possibile richiedere una rateazione della quota d'iscrizione; la richiesta scritta va inoltrata alla segreteria competente entro il termine di iscrizione. Verso la SUPSI il debitore del pagamento della quota è il partecipante, il quale, attraverso l'iscrizione al corso, riconosce espressamente il proprio debito ai sensi della LEF, nonché l'obbligo di pagamento e si impegna al versamento dell'importo dovuto. Se la formazione è finanziata dal datore di lavoro o da un terzo, il partecipante rimane comunque debitore verso la SUPSI fino ad effettivo pagamento della quota da parte del datore di lavoro o del terzo indicato. Al riguardo il partecipante si impegna e si obbliga verso la SUPSI ad assumere il pagamento della quota di iscrizione, nel caso in cui il datore di lavoro o il terzo indicato, non dovesse corrispondere l'importo dovuto. Le disposizioni relative all'obbligo di pagamento non si applicano per i corsi che non prevedono il versamento di una tassa.

### Annullamenti e rinunce

Nel caso in cui il numero di partecipanti fosse insufficiente o per altri motivi, SUPSI si riserva il diritto di annullare il corso. In tal caso, gli iscritti saranno avvisati tempestivamente e, se avranno già versato la quota di iscrizione, saranno integralmente rimborsati.

Qualora sia il partecipante a rinunciare, quest'ultimo è tenuto al versamento del 50% della quota di iscrizione se notifica l'annullamento:

- nei 7 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione breve (0-9 ECTS)
- nei 21 giorni che precedono l'inizio del corso, se iscritto alla formazione lunga (10-60 ECTS)

Casi particolari possono essere analizzati e decisi con la direzione di dipartimento.

In caso di rinunce notificate successivamente ai termini di cui sopra, il partecipante non avrà diritto al rimborso e l'intera quota di iscrizione diverrà immediatamente esigibile. Sono fatte salve eventuali deroghe previste nei regolamenti di ogni singolo corso, alle quali si fa espressamente richiamo.

Chi fosse impossibilitato a partecipare può proporre un'altra persona previa comunicazione a SUPSI e accettazione da parte del responsabile del corso. In caso di rinuncia al corso per malattia o infortunio del partecipante, la fattura inerente la quota di iscrizione potrà essere annullata, a condizione che sia presentato un certificato medico.

### Modifiche

SUPSI si riserva il diritto di modificare il programma, la quota di iscrizione e il luogo dei corsi a seconda delle necessità organizzative.

### Copertura assicurativa infortuni

I partecipanti non sono assicurati da SUPSI.

### Privacy

Il trattamento dei dati avviene nel rispetto della legislazione svizzera (Legge federale sulla protezione dei dati e relativa Ordinanza).

### Foro competente

Per eventuali controversie il foro competente è Lugano, che è pure il foro esecutivo ai sensi della LEF (Legge federale sulla esecuzione e sul fallimento). Il diritto applicabile è quello svizzero.