

“Gestione dello stress”



Premessa

In una società i cui ritmi si fanno sempre più accelerati e la competizione sempre più accentuata, lo stress è ormai parte integrante della nostra vita personale e lavorativa.

Se l'eliminazione delle fonti di stress risulta spesso una vera e propria utopia, la sfida consiste nel gestire e trasformare la tensione negativa in energia positiva e propositiva.

Il corso si propone pertanto di fornire gli strumenti per conoscere i fattori stressogeni presenti in una organizzazione, gestire l'ansia e le emozioni, aumentare le capacità di ascolto di se stessi al fine di intervenire preventivamente sulle cause di disturbo e acquisire un comportamento positivo indirizzato al miglioramento delle dinamiche relazionali.

Obiettivi

Il primo obiettivo del corso è quello di fornire ai partecipanti le conoscenze riguardo a come si genera lo stress, chi sono i fattori implicati e le differenze tra eustress e distress. Il secondo obiettivo è quello di riflettere e analizzare, insieme ai partecipanti, su quali sono gli effetti di uno stress dal punto di vista fisiologico, comportamentale e psicologico.

Dopodiché saranno prese in considerazione diverse abitudini comportamentali per evitare di percepire distress anziché eustress.

Ultimo obiettivo è quello di proporre le diverse strategie di coping al fine di individuare la migliore risposta agli eventi stressanti.

Durata dell'intervento

L'intervento formativo prevede 8 ore di formazione.

Contenuti del percorso

La diagnosi del proprio stato

- Guardarsi dentro per stupire fuori: autoanalisi della propria vita
- Stress: questione di equilibrio e di gestione dello stato emotivo
- L'analisi delle variabili personali: caratteristiche della personalità, sistemi di riferimento individuali, motivazione, attività extralavorative, filtro cognitivo individuale.
- Una prima considerazione di successo: ascoltarsi

Cosa accade quando si genera stress

- Come nasce, Sindrome Generale di Adattamento (Selye, 1946-1959)
- Quali sono i fattori implicati
- Quali conseguenze ha dal punto di vista fisiologico, psicologico e comportamentale

Le soluzioni: verso la cultura del benessere

- Lo stress che ci fa bene
- Eustress e Distress
- L'importanza del gruppo "rete" nella gestione delle emozioni
- Il diktat: il mio partner non è un cestino
- Piccole strategie per lo stress: alimentazione, rimedi naturali, buone condotte comportamentali
- Le strategie di coping

Metodologia

La metodologia utilizzata alterna momenti d'aula frontale interattiva, attraverso l'utilizzo di casi e filmati, e momenti pratici in cui le risorse partecipanti possono allenarsi. In particolare sono stati pensati e strutturati strumenti di lavoro ed esercitazioni che rappresentano uno spunto di riflessione per i partecipanti.

Nello specifico il corso è costruito in maniera modulare, ovvero ad ogni momento di aula frontale, caratterizzato dai modelli teorici, viene proposto un esercizio ideato per quel particolare tema.