

## LA GESTIONE DELLO STRESS (1GG)

### **Obiettivi del corso:**

*Imparare a riconoscere le cause dello stress e le possibili conseguenze; apprendere le tecniche per gestire lo stress e misurarne i benefici e trasformare lo stress a vantaggio del proprio lavoro.*

### **Metodologia didattica:**

*Si tratta di una metodologia di formazione interattiva e dinamica, metodologia esperienziale.*

*Non si può trasmettere l'azione che attraverso dei "laboratori / palestre" che coniughino dinamiche di gruppo e lavori individuali sulla "vita professionale reale": i partecipanti al corso di formazione non ascoltano e basta, devono lavorare attivamente.*

*Questi laboratori devono essere al servizio di ogni partecipante: aiutarlo a formulare i suoi obiettivi di crescita, metterlo in una posizione attiva per apprendere "sulla sua pelle", aiutarlo a partire dalla sua esperienza a tornare sull'esperienza stessa e a formulare il suo piano d'azione.*

*I nostri metodi didattici ci permettono di ottenere un'acquisizione più rapida del sapere, una maggiore memorizzazione e soprattutto una motivazione accresciuta dall'attuazione pratica sul campo.*

*La metodologia di formazione interattiva e basata su casi pratici tratti dalle specifiche realtà aziendali, è in grado di assicurare il cambiamento dei comportamenti di lavoro.*

*L'adattamento delle regole base ad ogni realtà personale ed aziendale, facilita l'inserimento sui comportamenti che ciascuno adotta. Lo stile di animazione è vivace e partecipativo con molti esercizi pratici e tecniche facili da usare immediatamente.*

### **Argomenti del corso:**

#### ***LA GESTIONE DELLO STRESS (1gg)***

---

- ✂ Lavorare divertendosi: combattere stress ed ansia;
- ✂ Facciamo chiarezza: stressor, stress, eustress e distress;
- ✂ L'assuefazione allo stress, un pericolo dei nostri tempi;
- ✂ Lo stress e le conseguenze;
- ✂ Lo stress del risultato: una corsa contro il tempo;
- ✂ Il processo di rielaborazione dello stimolo stressante: stimolo stressante, pensieri, emozioni, comportamento;
- ✂ I segnali del distress (stress negativo): area fisica, cognitiva, emotiva e comportamentale;
- ✂ La reazione dell'organismo: la fase di allarme e la fase di esaurimento;
- ✂ Contrastare il distress;

- ✦ Lo stress in azienda e in gruppo: dinamiche proiettive;
  - ✦ Lo stress del riconoscimento: delegare agli altri il valore;
  - ✦ Lo stress e l'ambiente: quando il contesto non aiuta;
  - ✦ Eliminare lo stress: una scelta possibile;
  - ✦ Il potere della respirazione: trasformare lo stress;
  - ✦ Riconoscere e scegliere: prevenire anziché curare;
  - ✦ La pratica giornaliera: quando e come utilizzarla;
  - ✦ L'ascolto emozionale: un alleato prezioso;
  - ✦ La matrice problemi e opportunità;
  - ✦ La formula dell'ansia: rischio percepito X (importanza che attribuiamo all'opinione altrui - autostima);
  - ✦ Limitare l'ansia;
  - ✦ Il Piano Personale di Miglioramento: costruire un piano d'azione concreto per lavorare sulle proprie aree di miglioramento individuate durante il corso di formazione:
    - cosa voglio continuare a fare?
    - cosa voglio evitare?
    - cosa voglio iniziare a fare?
-