

LA GESTIONE DELLO STRESS

piccolo manuale di sopravvivenza

EDUmatika

La piattaforma urbana di didattica digitale

SMARTBIZ.ACADEMY



PRATICA

E' una formazione nata da esigenze reali di aziende internazionali con l'obiettivo di risolvere rapidamente ed efficacemente i problemi evidenziati dal management.



ACCESSIBILE

E' una formazione sempre disponibile e accessibile in ogni dove 24 ore al giorno per 365 giorni all'anno. I nostri server sono sempre attivi e non dormono mai ...



CONTENUTI IMMERSIVI

E' una formazione studiata con il preciso obiettivo di rendere il tutto estremamente personalizzato. Utilizziamo animazioni, video e prossimamente laboratori di interattivi.



AGGIORNAMENTO

E' una formazione innovativa e continua. Il nostro lavoro non è mai finito e questo anche grazie al contributo di chi usa i nostri strumenti.

"Nessun libro dietro al monitor"

L'aula non è più il solo luogo dove apprendere. Nell'era della quarta rivoluzione industriale (Industria 4.0) le persone possono accedere con un semplice click a qualsiasi formazione e decidere in completa autonomia cosa effettivamente serve a loro per la crescita professionale e personale.

**COS'È LO
STRESS?**

“

Lo stress è la seconda malattia
professionale più diffusa in Europa
dopo il mal di schiena.

–*Vittorio Tripeni*

IL MONDO DEL LAVORO

Può generare delle psicopatologie

LO STRESS AL LAVORO

non é "IL" o "UN" male

smartbiz.academy

È UN RISCHIO

e se ne prende atto

smartbiz.academy

È UNA SITUAZIONE DIFFICILE

.....
con la quale si deve imparare a convivere in modo pro-positivo

Lo stress è il punto di congiunzione tra psiche e corpo

**UNA MALATTIA FISICA PUÒ DIVENTARE
PSICOLOGICA E VICEVERSA**

LA RISPOSTA INDIVIDUALE

*Insieme di quegli adattamenti soggettivi,
fisiologici, emozionali e psicologici volti
a ristabilire l'equilibrio perduto*

IL CIRCOLO VIZIOSO DELLO STRESS

smartbiz.academy

IL CIRCOLO VIZIOSO DELLO STRESS

- 1 - Pericolo! (reale o ipotetico)
- 2 - Arriva un segnale all'amigdala
- 3 - Produzione di corticotropina
- 4 - Il segnale giunge al midollo spinale
- 5 - Le ghiandole surrenali producono adrenalina e glucocorticoidi
- 6 - Questi ormoni agiscono sui muscoli, cuore e polmoni
- 7 - Predisposizione “attacco o fuga”
- 8 - Se lo stress è cronico, il ciclo va in loop

FUNZIONE DELL'ANSIA

In condizioni normali l'ansia può costituire una reazione fisiologica volta a mobilitare le risorse individuali in rapporto a stimoli o circostanze reali.

smartbiz.academy

TROPPIA INTENSITÀ PERÒ...

Quando raggiunge livelli d'intensità eccessivi non è più funzionale al superamento di ostacoli o al conseguimento di obiettivi.

smartbiz.academy

- Drastica diminuzione delle prestazioni individuali.
- Ostacolo al conseguimento dei risultati.

COSA SI RISCHIA?

Aumento dei trigliceridi ed il colesterolo nel sangue

Perdita di minerali con il rischio di osteoporosi

Incremento della resistenza all'insulina con il pericolo del diabete II

Alterazione dei circuiti nervosi con conseguente danno alle strutture dell'ippocampo (perdita della memoria) e all'ipotalamo (ansia, depressione, insonnia)

Alterazione della risposta immunitaria con la possibile comparsa di malattie autoimmuni, allergie e stati cronici d'infiammazione

“

Gli uomini implorano dagli dei la salute e non sanno di avere in mano, essi stessi, gli strumenti per conservarla.

–Democrito V sec a.c.

smartbiz.academy

IL BENESSERE

Psicologico

IL BENESSERE PSICOLOGICO

Emozioni

Attiva

Evitante

- Ristrutturazione cognitiva (Cambio prospettiva)
- Accettazione
- Attribuzione di significati positivi (es. la Fede)
- Ricerca attiva di supporti emotivi (famigliari, amici, ecc.)

- Negazione
- Disimpegno mentale (ci si occupa di altro)
- Isolamento sociale (lontano da tutti per un tempo utile di concentrazione)

Problema

Attiva

Evitante

- Pianificazione e progettazione
- Ricerca attiva di supporti operativi (documentazione, libri, formazione, ecc.)
- Orientamento al compito
- Cogliere la sfida

- Evitamento del problema (solo se lo stress è altissimo)
- Desistenza comportamentale (non ci si fa agganciare dalla situazione)

EDUmatika

La piattaforma urbana di didattica digitale

SMARTBIZ.ACADEMY

smartbiz.academy

Ti interessa approfondire questo tema?

info@smartbiz.academy o telefona al +41 91 921 15 51

Non fermarti proprio adesso!