



## **LA GESTIONE DELLO STRESS**

### **FINALITÀ**

L'intervento si propone di offrire strumenti operativi che consentano ai partecipanti di mettere in pratica una serie di condotte per vivere nel miglior modo le situazioni relazionali potenzialmente stressanti.

Si intende condurre i partecipanti ad individuare quali strategie efficaci mettere in pratica con le persone con cui viene in contatto, prendendosi la responsabilità del miglioramento delle relazioni, portandoli a non subire più situazioni difficili, ma piuttosto ad affrontarle in modo costruttivo.

- Gestire meglio le emozioni nelle situazioni di tensione
- Conoscere i meccanismi dello stress ed individuarne le cause
- Apprendere delle tecniche di rilassamento per abbassare rapidamente il livello di tensione
- Sviluppare delle strategie operative di gestione dello stress
- Applicare tecniche di comunicazione utili a gestire lo stress generato dai nostri interlocutori

### **DATI ORGANIZZATIVI**

- *Durata indicativa:* 8-16 ore
- *Destinatari:* per aula max 10/12
- *Modalità di erogazione:* alternanza teoria ed esercitazioni

### **CONTENUTI**

- L'intelligenza emotiva: cos'è e quali competenze richiede
- Acquisire consapevolezza emozionale
- Gestire le emozioni negative: rabbia, preoccupazione, ansia, apatia, demotivazione
- Il ciclo dello stress ed il ruolo delle emozioni
- Eustress e Distress: la differenza tra stress tonico e stress tossico
- Conoscere i fattori che generano stress e i propri segnali di allarme
- Saper diagnosticare il proprio livello di stress
- Il cambiamento di prospettiva per modificare i propri atteggiamenti
- Conoscere le proprie personali strategie di gestione dello stress e comprendere quando si rivelano inefficaci e perché
- Rispondere ai propri bisogni per diminuire lo stress
- Utilizzare le tecniche di rilassamento per sentirsi distesi e per gestire le "emergenze emotive"
- In quali situazioni i rapporti con gli altri possono essere fonte di stress
- Cosa sono le "risposte emotive"
- Utilizzare la comunicazione non verbale per attenuare i conflitti
- Le tecniche di ascolto per instaurare un clima positivo
- Il pensiero win win
- Suggerimenti per migliorare la propria gestione del tempo
- Trasformare le nuove tecnologie da "nemici" ad "alleati" nella gestione dello stress
- Definire il proprio piano d'azione