

DIFENDERSI DALLO STRESS

Conoscenza del fenomeno e strategie per una gestione efficace

Premessa

Lo stress può essere generalmente definito come uno stato di tensione fisica e psicologica, una reazione tipica di adattamento del nostro corpo ad un generico cambiamento fisico o psichico che, potenzialmente, può mettere in difficoltà l'individuo. Questo fenomeno sembra essere diventato parte integrante della vita di ciascuno di noi e, in molti casi, un problema preminente nella moderna società industrializzata: innumerevoli fattori stressanti, infatti, sottopongono quotidianamente l'organismo ad un'intensa fatica fisica e mentale, esigendo un continuo stato di allerta per affrontarli.

Diventa quindi fondamentale imparare a conoscerne le dinamiche per poterlo gestire, nell'immediato e nel lungo periodo, evitando così che diventi un serio problema per la salute psicofisica e si estenda con ripercussioni negative ai differenti contesti di vita della persona, quali l'attività lavorativa e l'ambito familiare. Le tensioni che accumuliamo ogni giorno, a livello fisico e mentale, tendono infatti ad influenzare in negativo le nostre modalità di azione e comunicazione, portandoci a "reagire" agli eventi piuttosto che a vivere con positività e consapevolezza.

Considerate le premesse, l'obiettivo principale dell'intervento formativo è quello di creare consapevolezza nei partecipanti rispetto alla tematica in oggetto, per poi fornire strumenti utili alla gestione efficace dello stress personale al fine di migliorare la qualità di vita. Verranno prese in esame le basi psicofisiologiche dello stress, la sintomatologia ad esso associata, la componente soggettiva del fenomeno, le principali tecniche di rilassamento, con un focus ulteriore sullo stress connesso all'attività lavorativa e il work-life balance.

Programma

- Definizioni, inquadramento teorico e principali luoghi comuni sullo stress;
- Alle origini del fenomeno: le basi psicofisiologiche, il cortisolo e la risposta dell'organismo;
- Eustress e Distress: due facce della stessa medaglia;
- La sintomatologia: riconoscere i risvolti negativi dello stress;
- Il coping: risorse personali, stili, strategie e modalità per "colpire" lo stress;
- Alimentazione, attività fisica, relazioni interpersonali: stili di vita salutari e prevenzione dello stress;
- Raggiungere il benessere: "Psicofitness";
- Approfondimento: lo stress lavoro-correlato e raggiungimento del work-life balance;
- Le tecniche di rilassamento: dalla teoria alla pratica quotidiana attraverso gli esercizi (la pratica della consapevolezza, il training autogeno, l'importanza della respirazione);
- Approfondimento: la Mindfulness (definizione e origini, la meditazione, il protocollo MBSR, applicazioni pratiche nella cura dell'ansia e della depressione);
- L'importanza della resilienza e la gestione individuale dello stress: migliorare la qualità della propria vita.

Durata

8 ore.