

workshop

STRESS E AGGRESSIVITÀ: MA DAVVERO L'UNICA SOLUZIONE PER LA GESTIONE DELLA RABBIA È L'EQUILIBRIO?

Sara Calì



S a r a C a l i

Formatrice e facilitatore di comportamenti efficaci nelle
organizzazioni, coach strategico

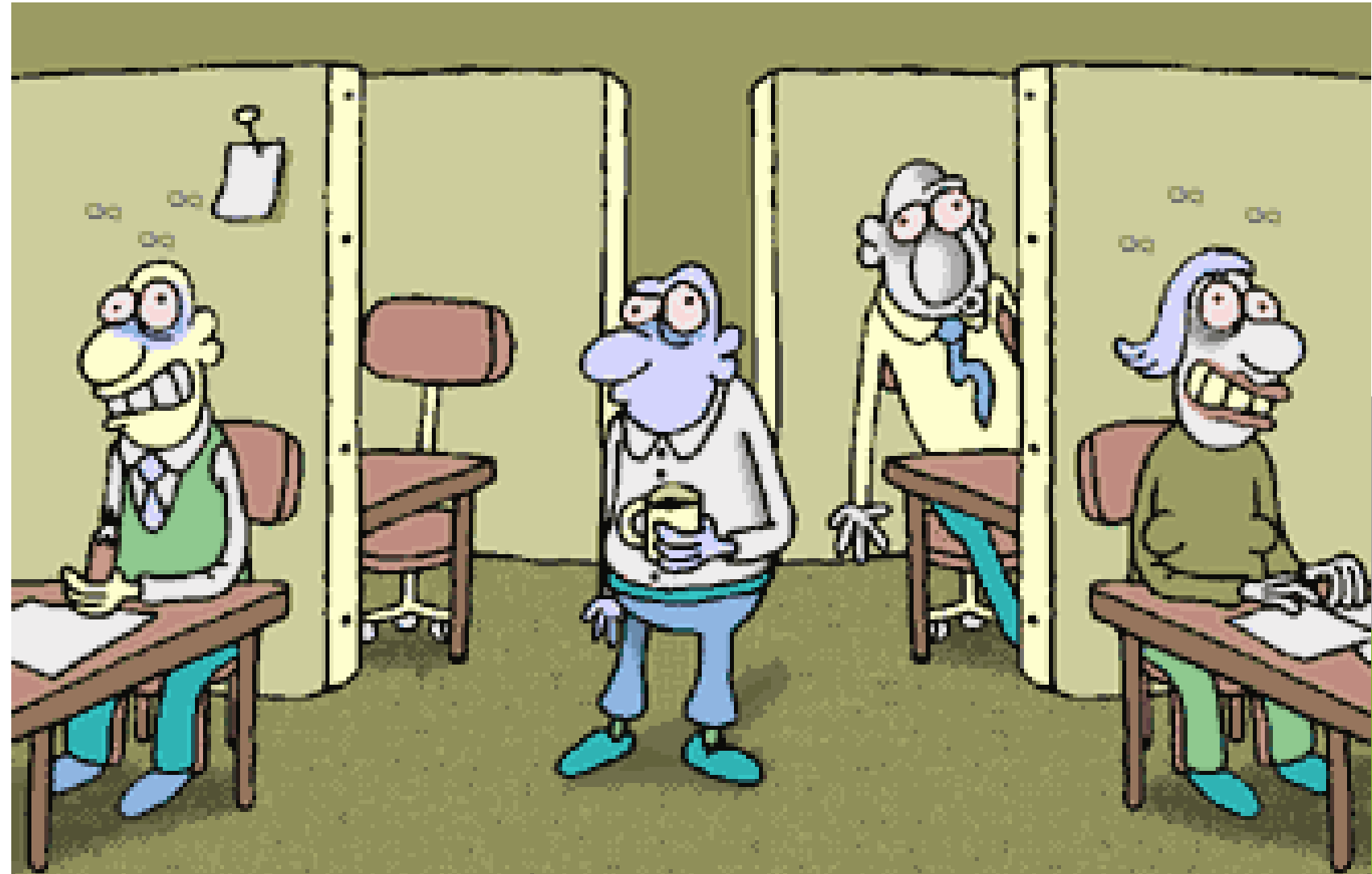
Operatore zen shiatsu

sara_cali@yahoo.it

Come possiamo intenderci se nelle parole ch'io dico metto il senso e il valore delle cose come sono dentro me; mentre chi le ascolta inevitabilmente le assume col senso e il valore che hanno per se, del mondo com'egli l'ha dentro?

L. PIRANDELLO

- CORPO
- MENTE
- COMPORTAMENTO



La mappa delle strategie allo stress

calibrare le risorse



Strategie emotive efficaci



Limitare le costrizioni esterne;

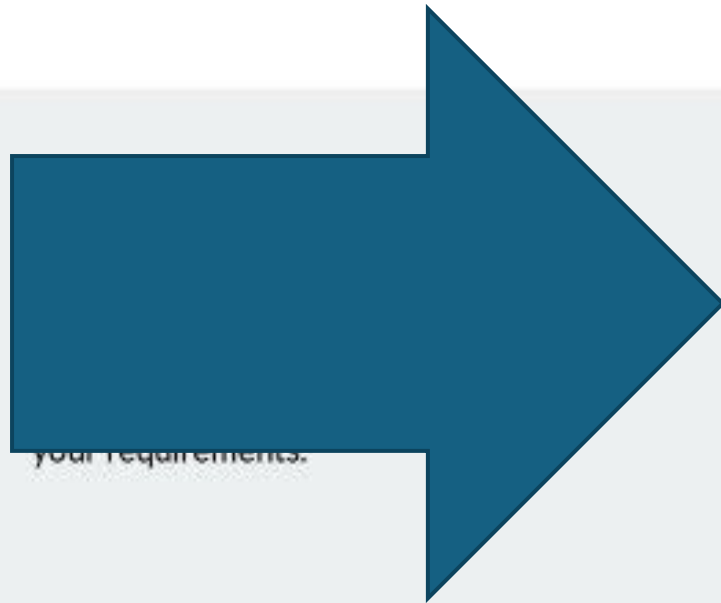
I falsi MITI SULLO STRESS

1. Lo stress è qualcosa di psicologico
2. L'importante è non stressarsi
3. Solo i principali sintomi dello stress vanno presi in considerazione
4. Se pensi positivo non ti stressi
5. Lo stress è sempre negativo





Going outside comfort zone



LE REAZIONI PROGRAMMATE

AiFOS



safety expo | 2024

18-19 SETTEMBRE / BERGAMO FIERA



**Se vuoi fare un passo avanti,
devi perdere l'equilibrio
per un attimo.**
Massimo Gramellini

caffeinamagazine.it



IMPARIAMO A CAVALCARE LA NOSTRA TIGRE

CONSAPEVOLEZZA OPERATIVA DELLE PROPRIE EMOZIONI

PER DIVENTARE ABILI NEL MOMENTO
IN CUI LE PROVIAMO

Le emozioni:

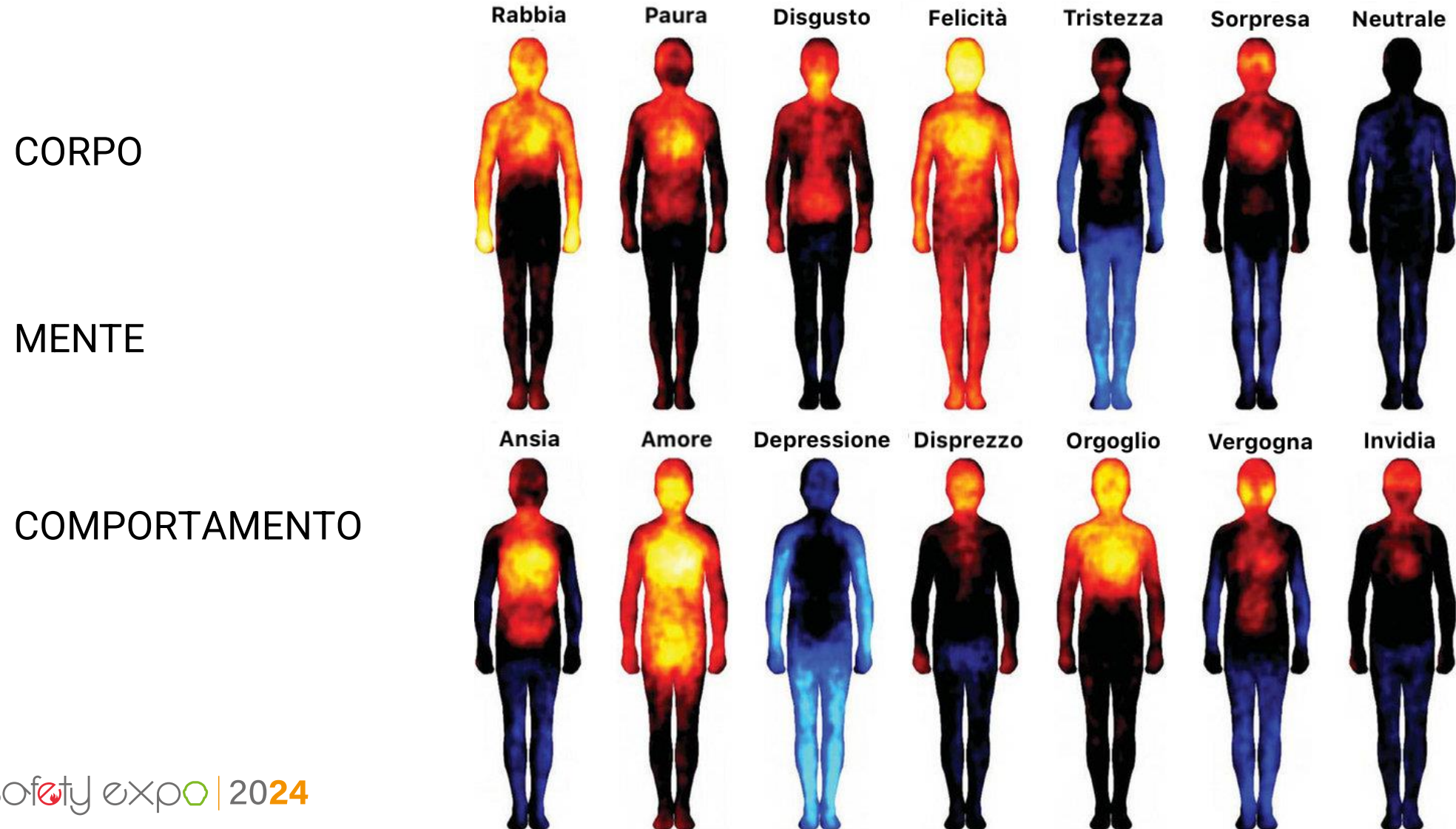
- si provano
- Ci fanno reagire
- Sono utilissime (se le sappiamo codificare)



Sperimentiamo



Energia delle emozioni



L'equilibrio ed il disequilibrio

Si gioca dunque nel difficile compito di mantenere: nelle relazioni UP-DOWN-PARALLELE (con capi colleghi e collaboratori), così come nel raggiungimento degli obiettivi organizzativi:



LA GIUSTA QUANTITA' DI DINAMISMO E INTENSITA'

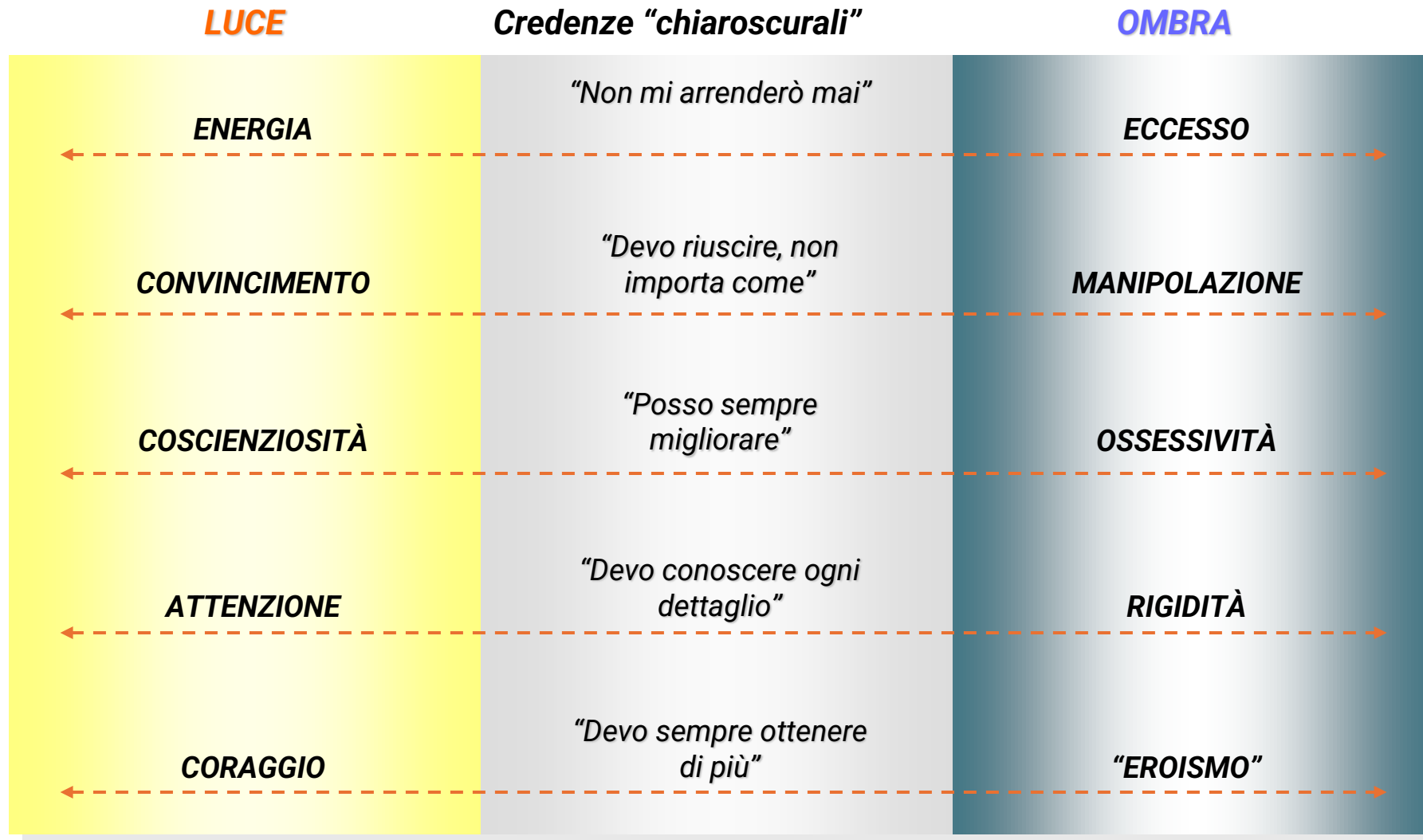
CAPACE DI BILANCIARE L'AZIONE E LA RIFLESSIONE

Non sono i fatti in sè che turbano gli uomini, ma i giudizi che gli uomini formulano sui fatti

Epitteo

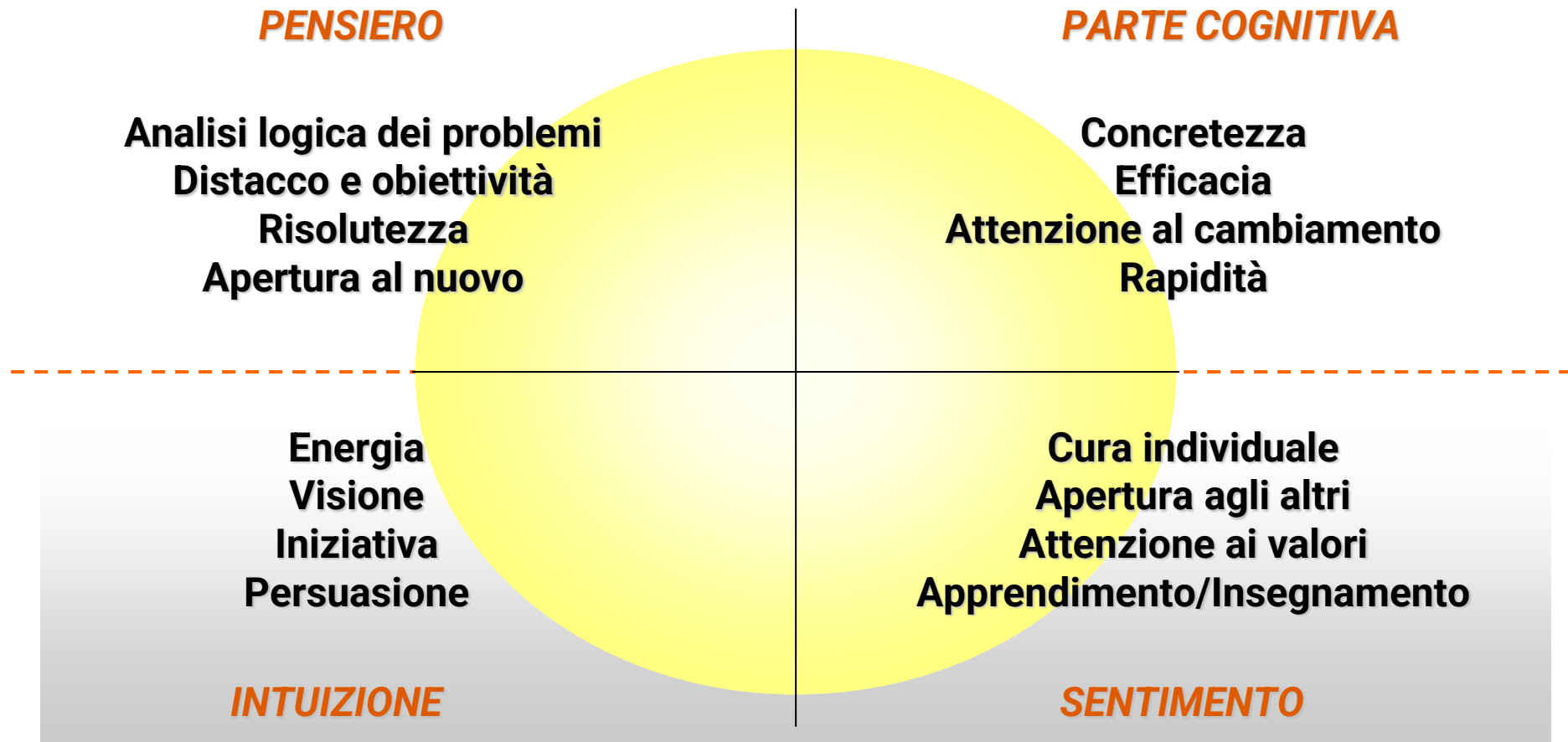
L'equilibrio ed il disequilibrio

I CHIAROSCURI



L'equilibrio ed il disequilibrio

COMPORAMENTO

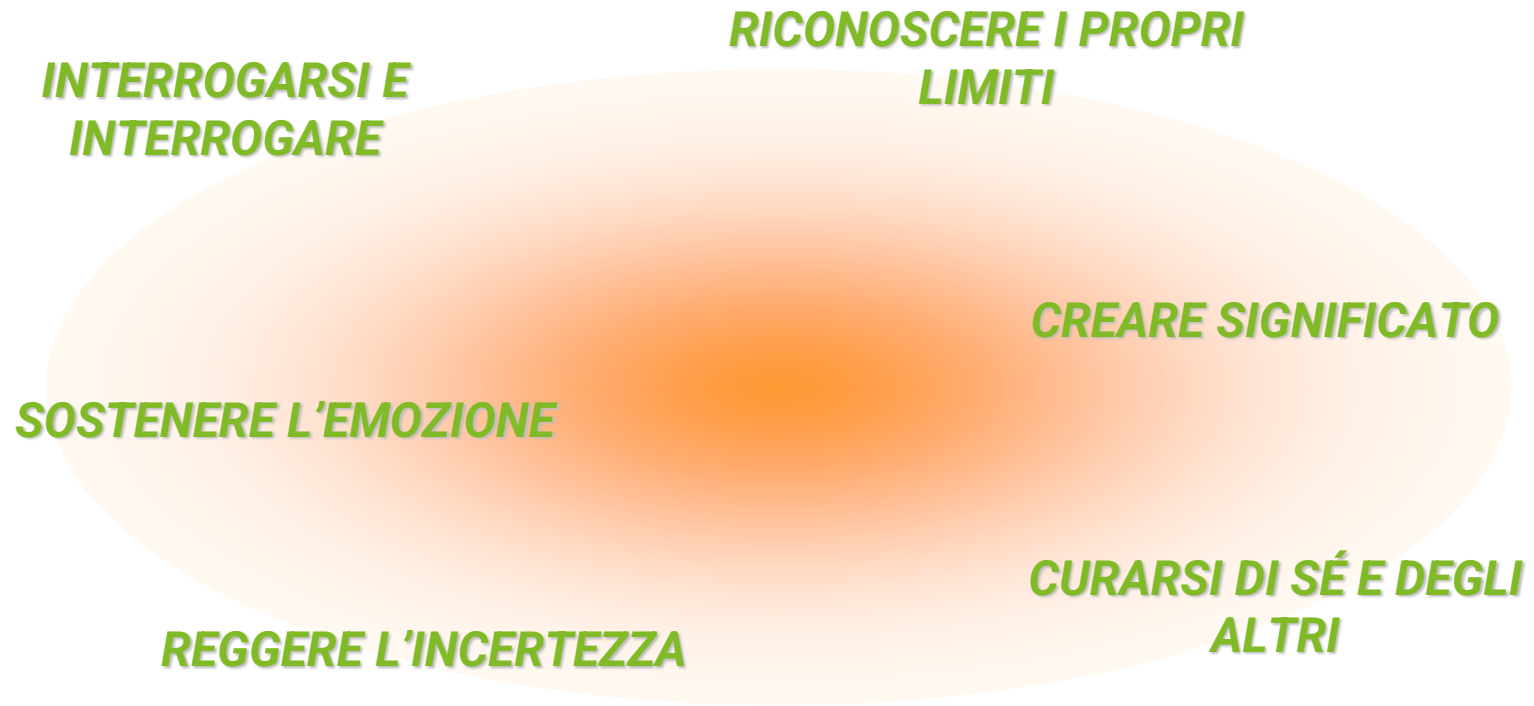


L'equilibrio ed il disequilibrio: THE INSIDE OUT



VERSO NOI STESSI

COMPORAMENTO



L'equilibrio ed il disequilibrio NELL'ORGANIZZAZIONE

Domande strategiche

- Cosa è il problema
- Come funziona
- Chi ne è coinvolto
- Dove appare
- Con chi appare o si ripresenta



- Analizzo le tentate soluzioni
- Lo scenario oltre il problema



MI CHIEDO COSA DOVREBBE CAMBIARE PER DICHIARARE DI AVER RISOLTO IL PROBLEMA

Cara Signora C.

3 Novembre 1958

se si dovesse accorgere che i sintomi del potere si stanno diffondendo intorno a lei, allora abbandoni un po' del suo potere e consenta agli altri di assumere maggiori responsabilità. Questo le insegnerà qualcosa di molto importante. Gli altri impareranno dal canto loro che maggior potere e maggior influenza portano con sé maggior sofferenza, così come lei sta apprendendo nelle attuali circostanze.

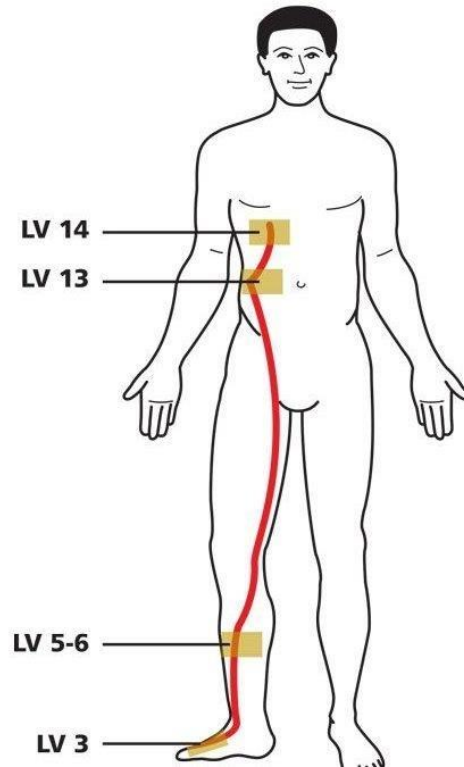
Non si dovrebbe cercare di affermare il proprio potere così a lungo da trovarsi nella situazione di rischiare di dover ricorrere alla prepotenza.

La ricerca costante dell'affermazione del potere lavora contro il potere, ed il potere è tanto più ricercato quanto più si teme di perderlo. A perdere potere si guadagna in serenità.

Cordialità

C.G. Jung

IL FEGATO DA ALLEGGERIRE E ATTIVARE

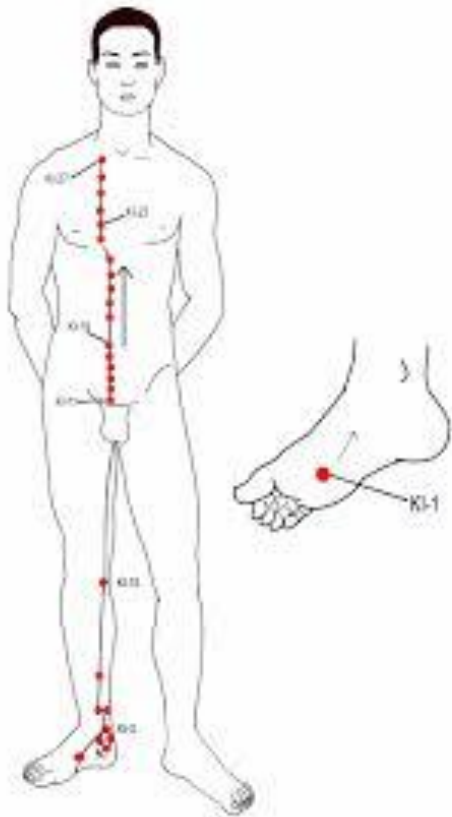


influenza la nostra capacità di fare progetti, di prendere decisioni (cistifellea), di pianificare la vita, di darle un senso e una direzione.

- Quando i soffi del Fegato sono in vuoto vi è **paura**
- Quando i soffi del Fegato sono in pienezza, vi è **collera**

Il Fegato è lo slancio della vita che deve essere sostenuto dalla potenza vitale dei Reni.

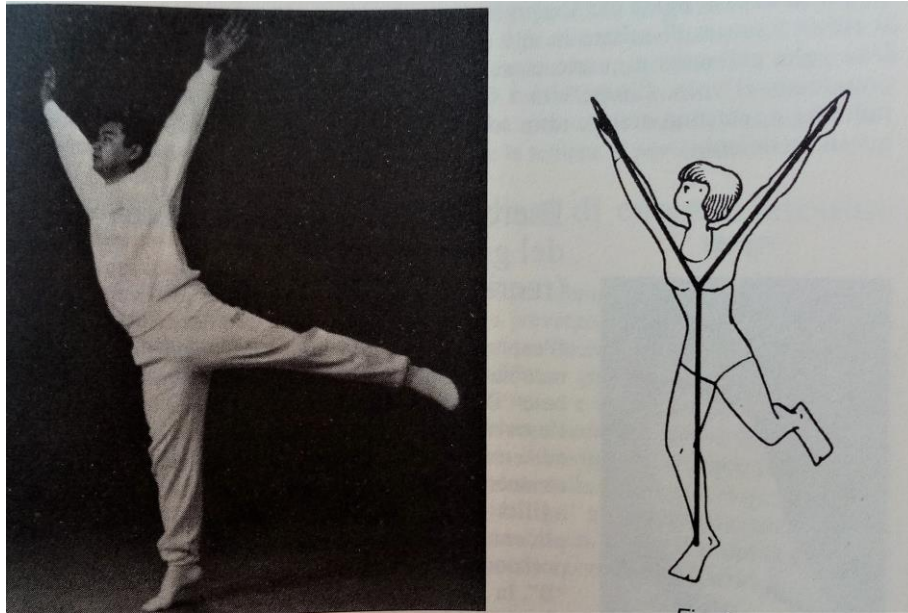
II RENE DA' CORAGGIO E DISATTIVA



I Reni controllano la composizione e la secrezione dei liquidi organici da cui dipende l'**energia vitale** e vigilano il sistema di **difesa contro lo stress**.

- dà la capacità di gestire le nostre paure e i nostri atteggiamenti di reazione nei confronti del mondo.
- Spegne il fuoco della rabbia, la nostra aggressività

II POLMONE DA' RESPIRO E CI LIBERA



Maestro dell'energia il polmone, distribuisce e fa circolare l'energia in tutto il corpo e partecipa anche all'intero ciclo vitale tramite la respirazione

- Respirando la mente è più chiara
- Attingiamo energia dall'esterno
- Liberiamo i " blocchi "

RIPULIRE

SCIOGLIERE

ENERGIZZARE









Save the date

AiFOS

Upside down della Comunicazione

Brescia 4 dicembre

safety expo | 2024



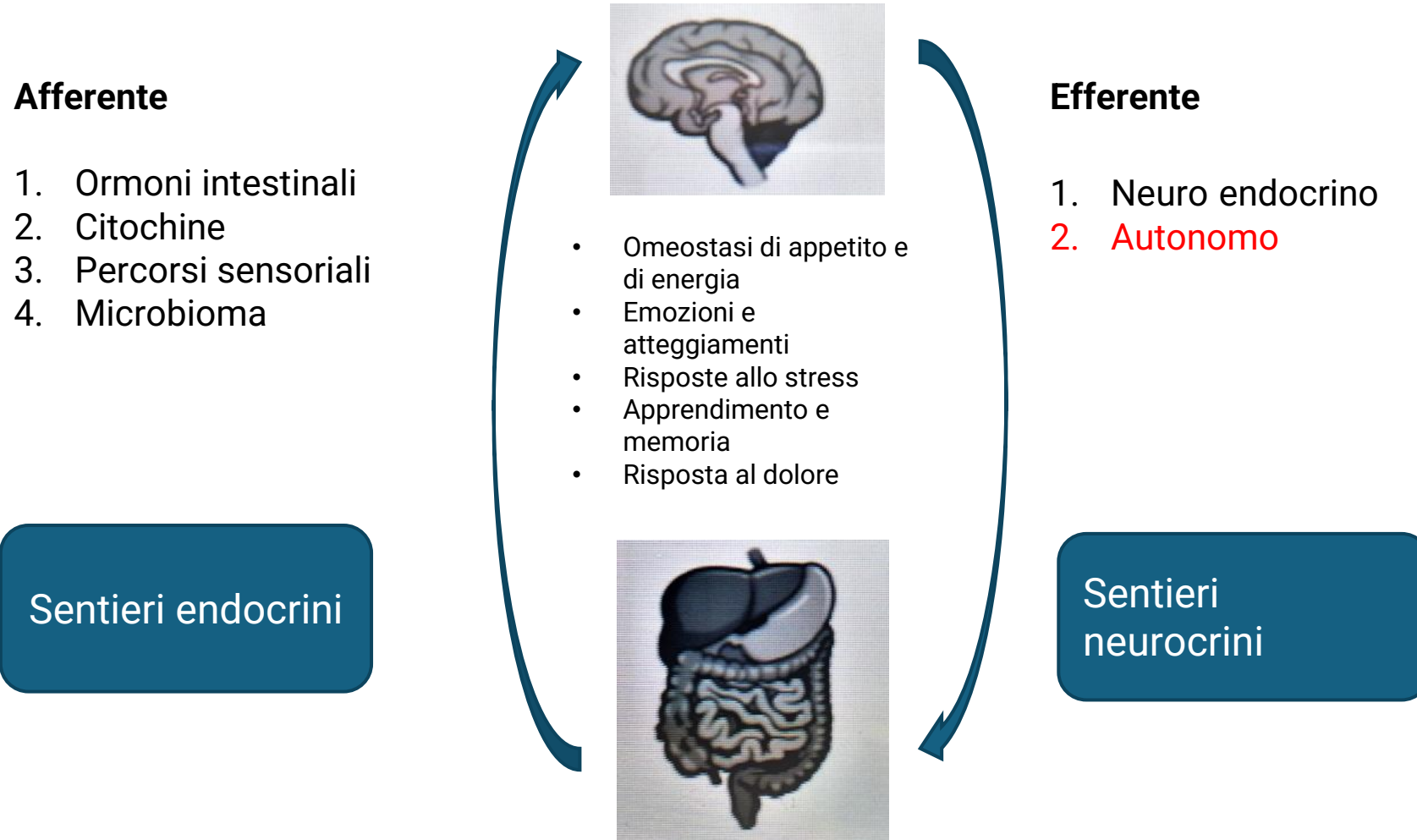
vivi come se avessero lasciato il cancello aperto

IL DECALOGO DELL'EQUILIBRIO

1. ESSERE SULL'OBIETTIVO, MA *CONSAPEVOLI*
2. IMPEGNARSI CON *TRANQUILLITÀ*
3. RICONOSCERE E AFFRONTARE LE *CATTIVE ABITUDINI*
4. NON PRENDERSI SEMPRE *TROPPO SUL SERIO*
5. *CONCENTRARI SU SE STESSI*
6. GESTIRE LO *STRESS PIÙ EFFICACEMENTE*
7. *NUTRIRE LE PROPRIE RELAZIONI*
8. TENDERE ALLA *SEMPLIFICAZIONE*
9. RICONOSCERE LA PROPRIA *VOCAZIONE - IL CARATTERE*
10. INTEGRARE LA *RIFLESSIONE E L'INTROSPEZIONE*

Cashman, K. (1998) *Leadership From the Inside Out*. Executive Excellence Publishing, UT.

Stress e asse cervello cranico



Stress e asse cervello cranico

Intestino, flora batterica e intercorrelazione con il sistema nervoso centrale

Capacità del cervello di influenzare la flora batterica intestinale

La perturbazione del normale habitat indotta dallo stress induce cambiamenti a livello "gastro intestinale"

- fisiologici
- parietali
- produzione di mucina
- motilità

Rilascio di neurotrasmettitori



Capacità della flora batterica di influenzare il cervello ed il comportamento

Attivazione di circuiti neurali afferenti il cervello

Attivazione di risposte immunitarie della mucosa

Produzione di metaboliti che influenzano direttamente il SNC

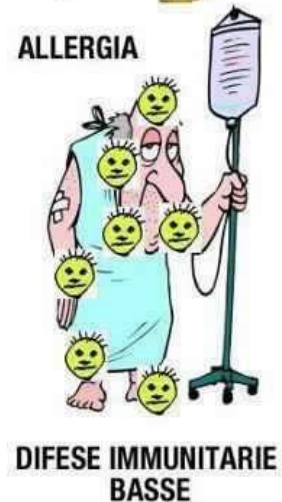
“Lo stress psicologico deriva dal non avere **controllo sulle situazioni**, sicurezza del futuro, valvole di scarico e **sostegno sociale**”

Robert Sapolsky, Discover Aprile 1998

- CORPO, MENTE, COMPORTAMENTO

GLI EFFETTI NOCIVI DELLO STRESS

SINTOMI DELLO STRESS



LIVELLO FISICO

Disturbi del sonno
Aumento di pressione arteriosa e ritmo cardiaco
Tensione muscolare
Frequenti emicranie
Dermatiti e allergie

LIVELLO PSICHICO / EMOTIVO

Deficit di memoria, ridotta concentrazione e attenzione
Alterazione dell'umore: ansia, nervosismo, irritabilità
Pessimismo generalizzato e sindrome depressiva

LIVELLO COMPORTAMENTALE

Perdita di motivazione
Tendenza all'isolamento e all'aggressività
Incremento di tabagismo, impiego di farmaci
Disturbi alimentari

L'equilibrio ed il disequilibrio

