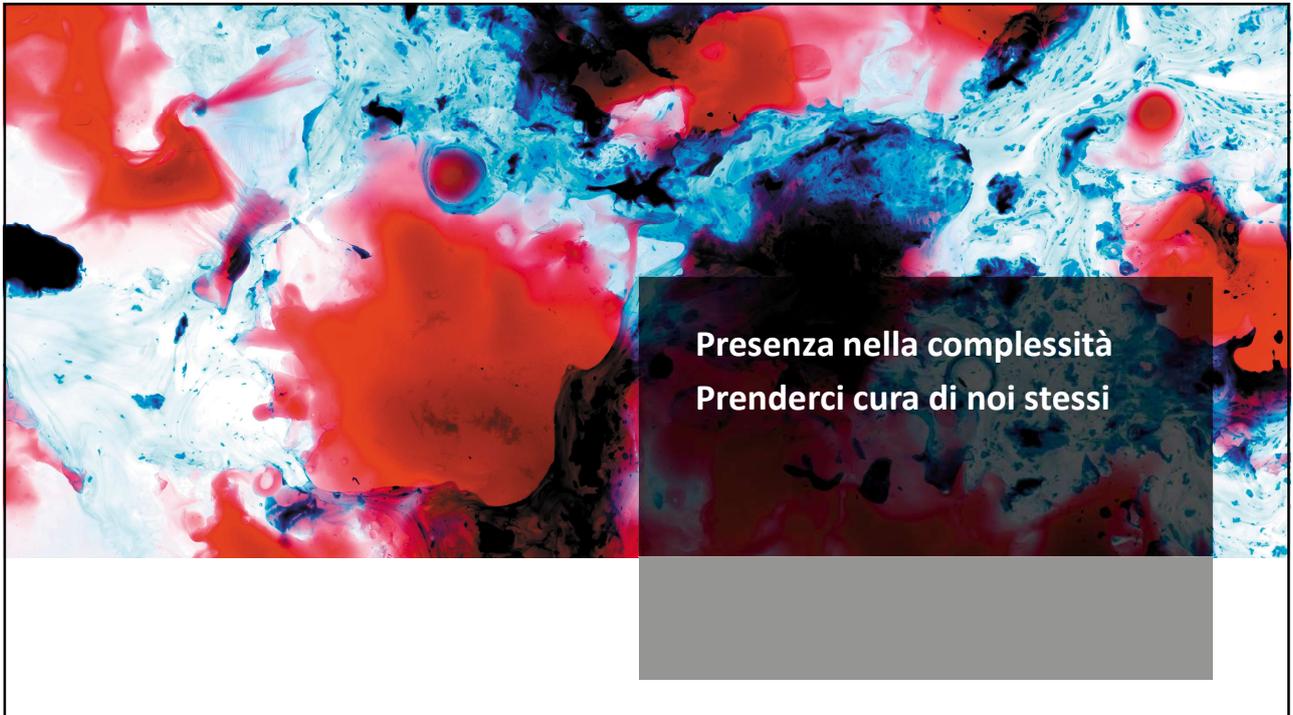


PERFORMING UNDER PRESSURE



Presenza nella complessità
Prenderci cura di noi stessi



**ANCHE LE
MIE ANSIE
HANNO
L'ANSIA...**

- CHARLIE BROWN -

TACK
STMI

a GI GROUP brand 3

PRESSIONE VS STRESS

PRESSIONE



STRESS



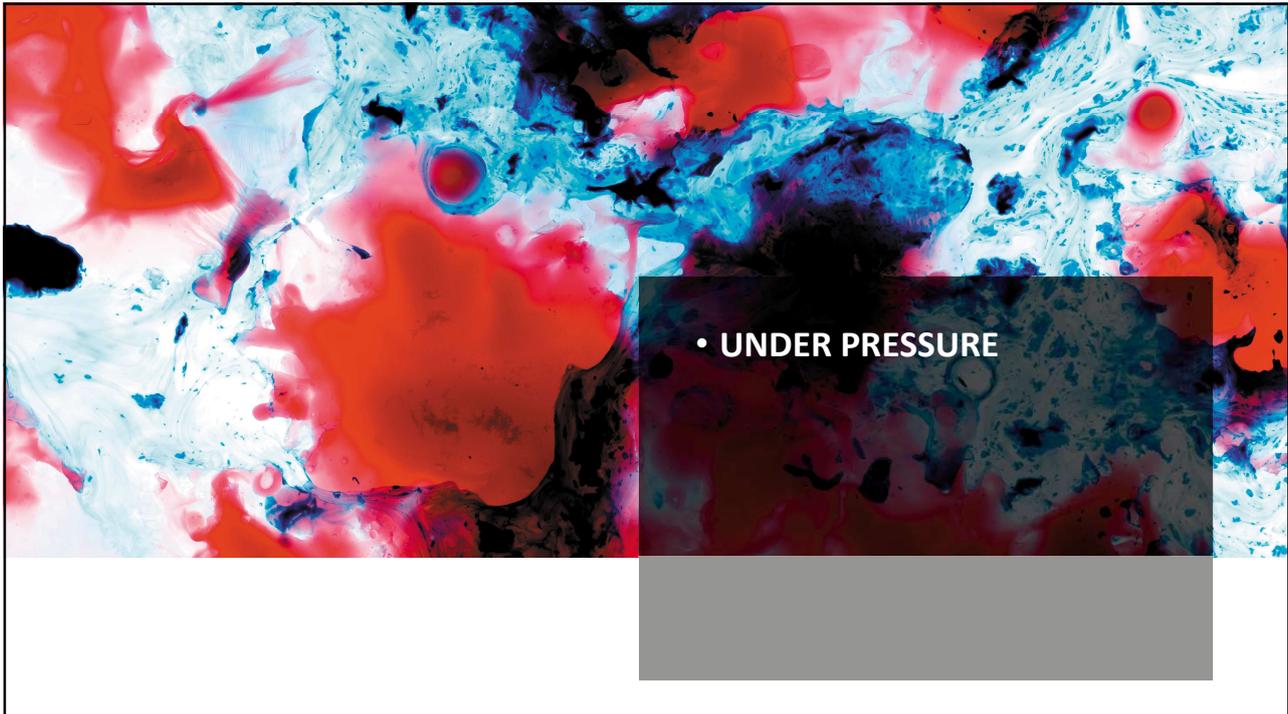
Dread Health No Time Tired Headache Bills Payment
Stress
No Sleep Fear Worry Anxiety Retirement
Work Job

Tired Headache Bills Payment
Stress Deb
Work Job
Retirement

Tired Headache Bills Payment
Stress Deb
Work Job
Retirement

TACK
STMI

a GI GROUP brand 4



UNDER PRESSURE

Parliamo di **PRESSIONE** per riferirci a situazioni generalmente **contingenti**, in cui il risultato è:

- **determinante** per noi
- **incerto**
- che sia vero o meno, crediamo che **saremo ritenuti responsabili dell'eventuale insuccesso.**

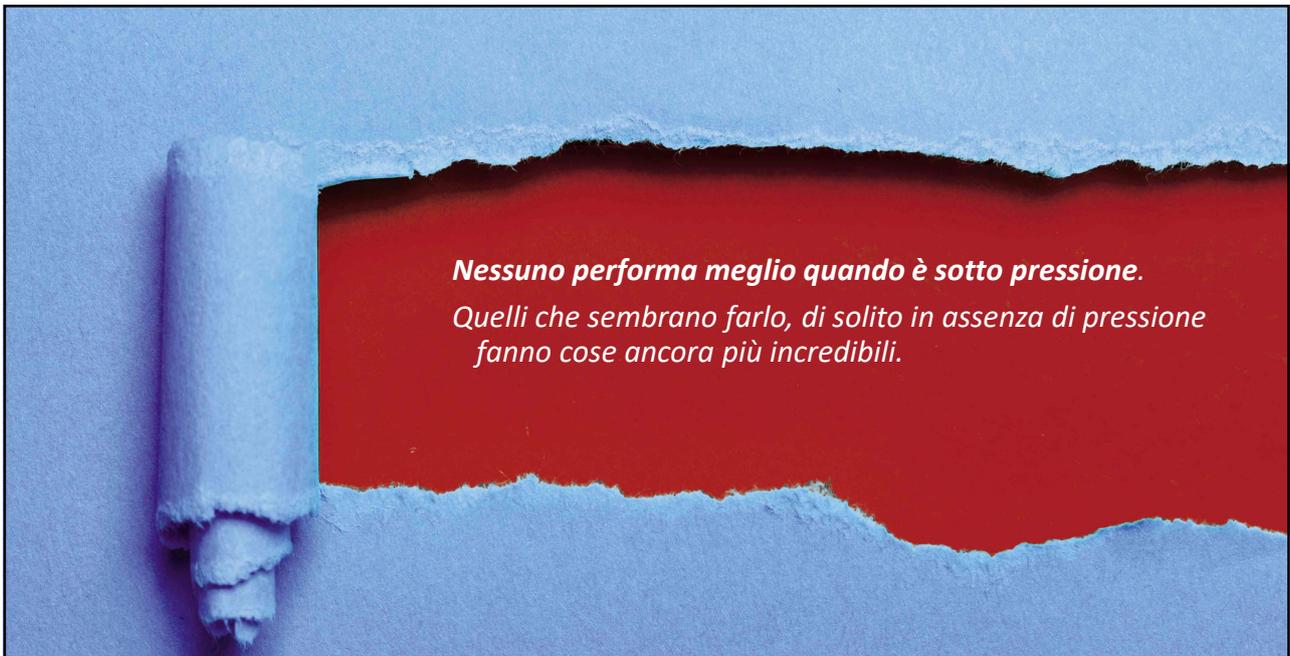
TACK
STMI

a GI GROUP brand 6



TACK
STMI

a GI GROUP brand 7

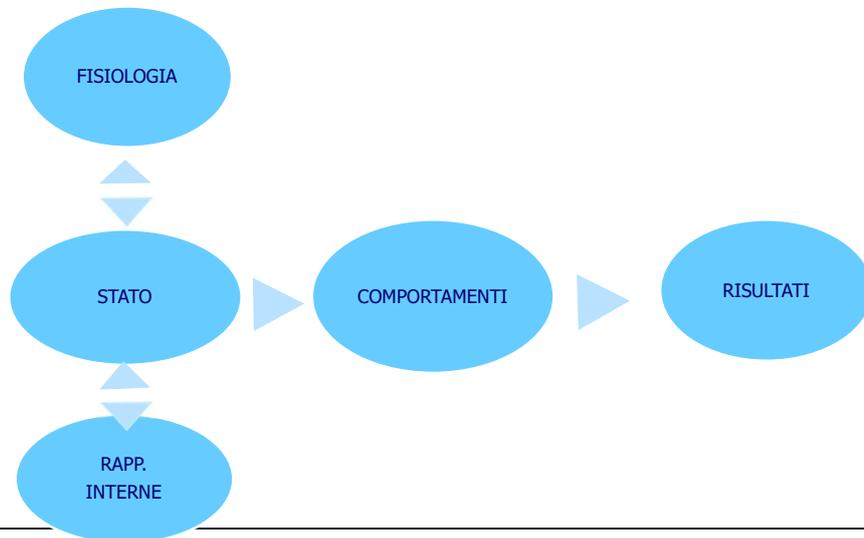


*Nessuno performa meglio quando è sotto pressione.
Quelli che sembrano farlo, di solito in assenza di pressione
fanno cose ancora più incredibili.*

TACK
STMI

a GI GROUP brand 8

LA RELAZIONE MENTE-CORPO



Quali strumenti hai a disposizione?

- I TUOI PENSIERI
- LA CONSAPEVOLEZZA DELLA TUA RISPOSTA FISIOLGICA AGLI STIMOLI
- IL TUO CORPO, IL MOVIMENTO, LA TUA VOCE, LA CAPACITA' DI PROVARE SENSAZIONI





STRESS: DI COSA STIAMO PARLANDO?

Dal Dizionario Sabatini Coletti:

Stress:

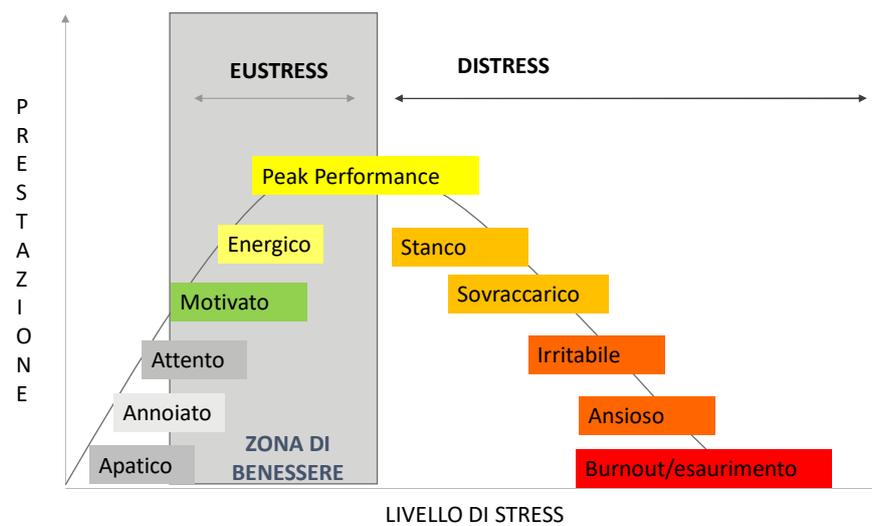
- **s. ingl. inv.; in it. s.m. inv.**
- **1 med.** Tensione fisica, psichica e nervosa che si manifesta nell'organismo, in forme più o meno gravi, come **risposta patologica agli stimoli negativi dell'ambiente**
- **2** Nel l. com., **affaticamento, esaurimento**: *s. da superlavoro*; anche, **in senso scherz.**, persona fastidiosa e molesta

STRESS: DI COSA STIAMO PARLANDO?

In un'accezione più ampia (e più coerente con il nostro obiettivo):

- **Stress**: è la risposta fisiologica e di adattamento del nostro organismo agli «stressor».
- **Stressor**: è lo stimolo, l'evento stressante che tende a modificare l'equilibrio dell'organismo umano e ad introdurre una nuova situazione di complicazione

LA CURVA DELLO STRESS



LA RISPOSTA ALLO STRESS

Fase 1: **Allarme**

- lo «stressor» suscita nell'organismo un senso di allerta, con conseguente attivazione dei processi psicofisiologici tipici delle reazioni d'ansia (aumento del battito cardiaco, iperventilazione, ecc.)

Fase 2: **Resistenza**

- l'organismo tenta di adattarsi alla situazione e gli indici fisiologici tendono a normalizzarsi, anche se lo sforzo attuato è molto intenso. Nel caso in cui l'adattamento non sia sufficiente si arriva alla

Fase 3: **Esaurimento (burnout)**

- l'organismo non riesce più a difendersi e la naturale capacità di adattamento viene a mancare.

Quest'ultima fase è la più pericolosa: l'esposizione prolungata ad una situazione di stress può provocare l'insorgenza di patologie sia fisiche che psichiche. Lo stress cronico attiva un circuito composto da strutture cerebrali e da una ghiandola endocrina, il surrene, il quale aumenta la secrezione di cortisolo. Quest'ormone, noto come ormone dello stress, se presente in quantità superiori alla norma provoca vari disturbi



Burnout

PARLIAMO DI SINTOMI

- **Fisici:** dolori muscolari, mal di schiena, mal di testa, dolori allo stomaco, tachicardia, sudorazione, problemi di sonno, capogiri, perdita d'appetito
- **Emozionali:** pianto, nervosismo, rabbia, tensione, perdita di motivazioni, agitazione, aggressività
- **Cognitivi:** problemi di concentrazione, perdita di memoria, difficoltà a prendere decisioni, mancanza di creatività, perdita del senso di umorismo



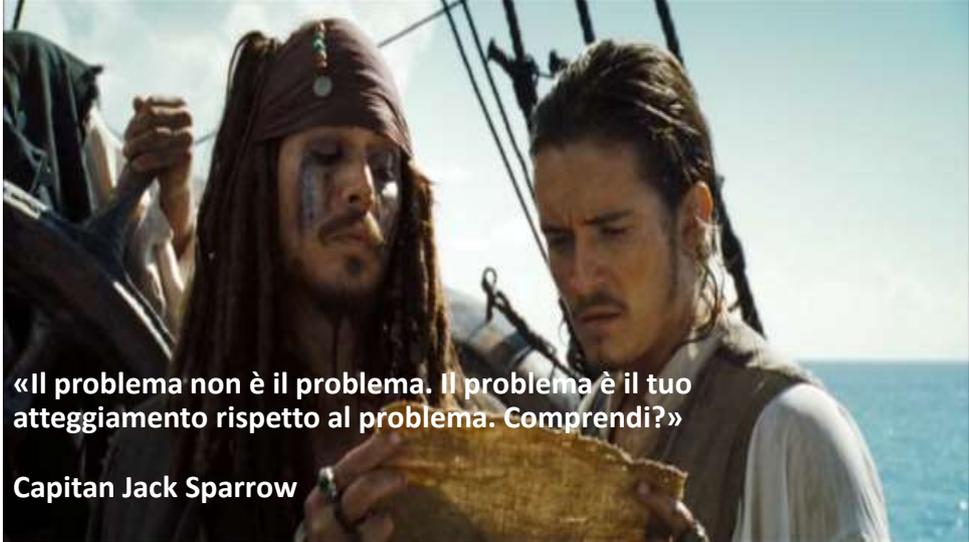


*«La gente non è disturbata dalle cose in sé
ma dall'opinione che ha di esse»*

*Epitteto
(50-120 d.c.)*

TACK
STMI

a GI GROUP brand 17



«Il problema non è il problema. Il problema è il tuo atteggiamento rispetto al problema. Comprendi?»

Capitan Jack Sparrow

TACK
STMI

a GI GROUP brand 18

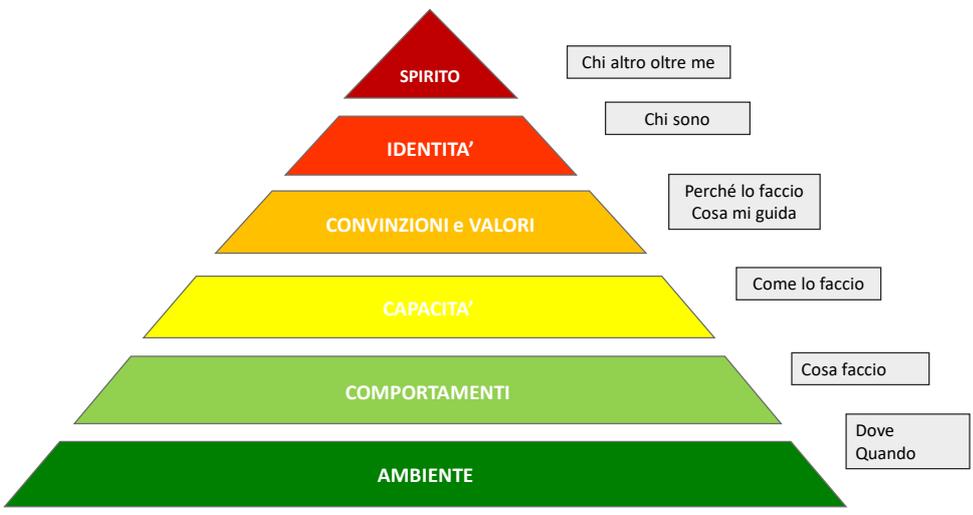


*Spesso, le convinzioni limitanti si presentano come il risultato di domande «come?» rimaste senza risposta.
Se non so «come» cambiare il mio comportamento, sarà facile convincermi che non sia possibile farlo.*

TACK
STMI

a GI GROUP brand 19

I «livelli logici di pensiero» (R.Dilts)

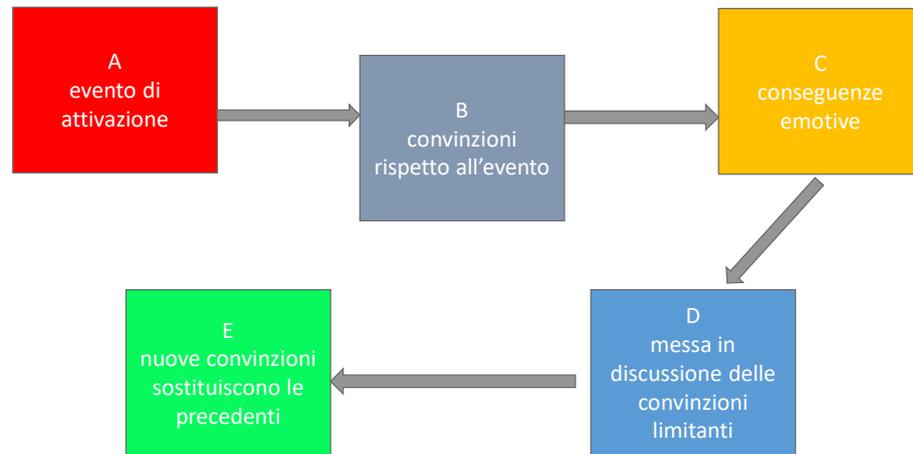


Level	Associated Questions
SPIRITO	Chi altro oltre me
IDENTITA'	Chi sono
CONVINZIONI e VALORI	Perché lo faccio Cosa mi guida
CAPACITA'	Come lo faccio
COMPORAMENTI	Cosa faccio
AMBIENTE	Dove Quando

TACK
STMI

a GI GROUP brand 20

LO SCHEMA ABCDE (ELLIS)



IL CICLO NATURALE DELLE CONVINZIONI

Le convinzioni hanno un loro naturale ciclo di vita che passa attraverso queste fasi:

1. Voler essere convinti
2. Diventare aperti alla convinzione
3. Essere convinti
4. Diventare aperti al dubbio
5. Ricordare di cosa si era convinti
6. Fiducia

IL CICLO NATURALE DELLE CONVINZIONI

1. Voler essere convinti

- Abbiamo accettato che il cambiamento comporterà delle conseguenze positive nella nostra vita
- Ammettiamo che se “vogliamo” credere, la nuova convinzione non ha ancora superato la nostra strategia di realtà

2. Diventare aperti alla convinzione

- Siamo immersi nella cornice “come se” “feedback” o “risultato”
- Non consideriamo ancora la convinzione completamente valida ma siamo disposti a cercare conferme

IL CICLO NATURALE DELLE CONVINZIONI

3. Essere convinti

- Quando siamo convinti di qualcosa ci affidiamo completamente
- Tuttavia, la nuova convinzione può entrare in conflitto con il nostro precedente sistema di convinzioni

4. Diventare aperti al dubbio

- Per poter adottare la nuova, è necessario superare qualche vecchia convinzione non più utile alla quale siamo rimasti legati per troppo tempo...

IL CICLO NATURALE DELLE CONVINZIONI

5. Ricordare di cosa si ERA convinti

- Quando abbandoniamo veramente una vecchia convinzione, di solito non abbiamo bisogno di negarla con forza o di dimostrare il contrario
- Più accettiamo con serenità il cambiamento, più il nostro percorso futuro sarà semplice

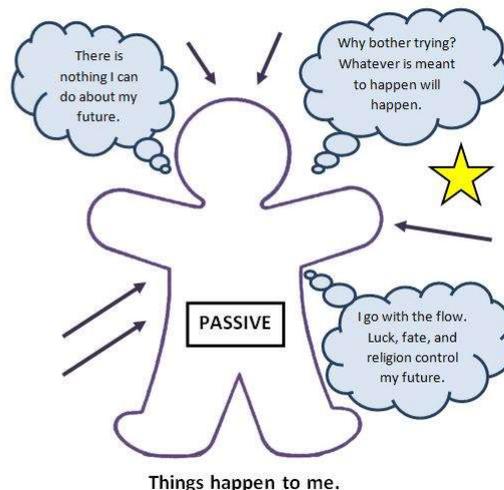
6. Fiducia

- Sul piano emotivo, la FIDUCIA è connessa alla SPERANZA. La speranza dipende dalla nostra convinzione che qualcosa sia POSSIBILE

Internal Locus of Control



External Locus of Control

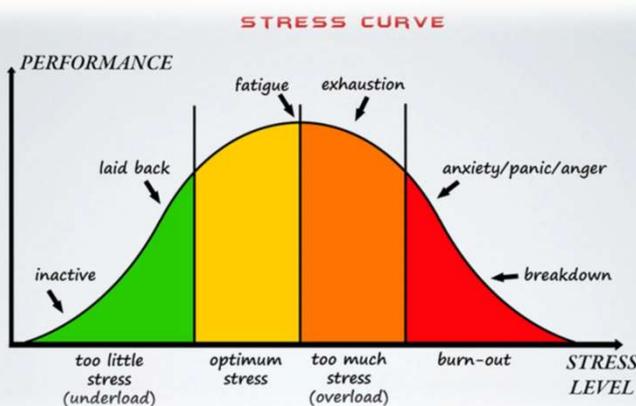


QUALCHE SPUNTO PER GESTIRE LA «PRESSIONE»



- Reframing: ricorda a te stesso che questa «è solo una delle possibilità che hai di metterti alla prova», ce ne saranno tante altre
- Ricorda a te stesso che il risultato, qualunque esso sia, non ti definisce come persona/professionista: definisce solo una prestazione
- Anticipa gli imprevisti: allena il «WHAT IF?»
- Impara a riconoscere le tue sensazioni ed allena tecniche per concentrarti sul «qui e ora»
- Lavora sul tuo Locus of Control: sviluppa un sano senso di responsabilità
- Ascolta il tuo «dialogo interno» e impara a «spegnerlo»
- Non confondere «voglio» con «devo»
- Cerca la «leggerezza»: cosa c'è di divertente in questo? Quale parte di ciò che fai ti piace, ti fa sentire bene?

QUALCHE SPUNTO PER GESTIRE LO «STRESS»



- Mantieni la tua scrivania pulita e in ordine
- Prenditi cura del tuo ambiente (circondati di «àncore» piacevoli)
- Impara ad ascoltarti e a riconoscere i «tuoi» segnali di stress
- Interrompi lo schema (alzati, fai una passeggiata, ascolta un brano musicale)
- Quando sei troppo coinvolto, impara ad «andare al balcone»
- Definisci le tue priorità, pianifica il tempo da dedicare e difendilo
- Impara a dire NO, quando è importante
- Fai crescere e sostieni la tua squadra perché diventi autonoma
- Assicurati di non essere tu una fonte di stress per i tuoi colleghi e collaboratori

E SE IL RESTO PROPRIO NON FUNZIONA...
UN SEGRETO DA COACH!

ISTRUZIONI

1. Appendi al muro la sagoma colorata
2. Segui le istruzioni all'interno del **cerchio rosso**
3. Ripeti fino a quando ti sentirai **libero dallo stress**
4. Oppure fino alla **perdita dei sensi**

KIT ANTI STRESS

