

COME GESTIRE LO STRESS LAVORATIVO

1 PROMUOVERE UN PROGETTO DI VITA PIÙ SOSTENIBILE

2 IMPARARE A SEMPLIFICARE

3 RALLENTARE I RITMI

4 ORGANIZZARE MEGLIO IL LAVORO

5 CONCILIARE MEGLIO LA PROPRIA ATTIVITÀ LAVORATIVA CON ALTRE DIMENSIONI DELLA VITA (FAMIGLIA, TEMPO LIBERO ...)

6 COLTIVARE E SVILUPPARE LA PROPRIA RESILIENZA

#RESILIENZA
CAPACITÀ DI TRASFORMARE UN'ESPERIENZA STRESSANTE O DOLOROSA IN UN PROCESSO DI CRESCITA E DI APPRENDIMENTO, CHE PUÒ PORTARE ANCHE ALLA

TUTTI HANNO BISOGNO DI RAGGIUNGERE UN LIVELLO DI SODDISFAZIONE PERSONALE PROPORZIONATO AGLI SFORZI RICHIESTI.

STRATEGIE DI COPING

modalità con cui un soggetto affronta un evento stressante

RISOLUZIONE DEL PROBLEMA

COSTRUTTIVE

CONTROLLO O RIDUZIONE DEGLI EFFETTI NEGATIVI ATTRAVERSO UN NUOVO ADATTAMENTO

ATEGGIAMENTI O COMPORTAMENTI CHE IGNORANO LA MINACCIA DELL'EVENTO STRESSANTE

NON COSTRUTTIVE

O CHE PORTANO AD AGIRE IN MODO INEFFICACE

UNA GRIGLIA PER NON SPRECARE TEMPO ED ENERGIE

Imparare a utilizzare al meglio la brevità di tempo disponibile (tempo discrezionale) per prepararsi mentalmente ad affrontare le attività quotidiane.

1 DEFINIRE LE PRIORITÀ E GLI OBIETTIVI

2 ADOTTARE STRATEGIE DI PIANIFICAZIONE E VERIFICA

3 PREVEDERE DELLE PAUSE E IMPARARE A DELEGARE

GESTIRE IL TEMPO & PIANIFICARE LE ATTIVITÀ

MAPPA MENTALE DELLE PRIORITÀ

PIÙ IMPORTANTE

POSSIBILE RINVIO, MA DI POCO

LA GIUSTA TENSIONE

PRIORITÀ ASSOLUTA

RISCHIO D'AFFANNO

MENO URGENTE

STAND-BY

PIÙ URGENTE

POSSIBILITÀ DI PROGRAMMARE O DELEGARE

DELEGARE SE POSSIBILE

MENO IMPORTANTE

VALORIZZARE GLI ASPETTI INTUITIVI DELLA MENTE

Grazie all'intuito è possibile cogliere nella realtà - «inconsciamente» - quegli indizi che consentono di assumere delle decisioni importanti.

CAPACITÀ INTUITIVE

1 VALUTAZIONE RAPIDA DEI PROBLEMI

2 SICUREZZA SULLE SCELTE DA OPERARE

3 ADEGUATO LIVELLO DI SICUREZZA IN SITUAZIONI INCERTE E STRESSOGENE

DECISION MAKING INTUITIVO

L'INTELLIGENZA INTUITIVA

CONSENTE DI

AGIRE CON PRONTEZZA IN QUALSIASI SITUAZIONE, E AFFRONTARE CON RAPIDITÀ I PROBLEMI

GESTIRE LE COMPLESSITÀ IL FITNESS COGNITIVO-EMOTIVO

POTENZIARE IL GIUDIZIO CRITICO

IMPARARE A RICONOSCERE LE PROPRIE EMOZIONI

SVILUPPARE L'INTUIZIONE, L'INNOVAZIONE E LA CREATIVITÀ

IMPARARE AD UTILIZZARE I SUPPORTI COGNITIVI

PROMUOVERE UNO STILE DI VITA FUNZIONALE

CREARE RETI DI COLLABORAZIONE PROFESSIONALE

OTTIMIZZARE LE CONDIZIONI DI LAVORO

METTERSI IN DISCUSSIONE E RIVEDERE I PROPRI SCHEMI OPERATIVI

LA CRESCITA PROFESSIONALE È CORRELATA ALLA CAPACITÀ PERSONALE DI STIMOLARE IN MODO COSTANTE E POSITIVO LA PROPRIA MENTE, CON CONTINUI AGGIUSTAMENTI NEI SUOI ASPETTI COGNITIVI ED EMOTIVI.

IL RUOLO DELLE EMOZIONI

La valutazione di qualsiasi situazione è condizionata dalla capacità dell'individuo di conoscere e gestire le proprie emozioni.

SOFFERENZA

DISAGIO

ERRORI

PERDITA DEL CONTROLLO EMOTIVO

IMPULSIVITÀ

DANNI IRRIMEDIABILI A LIVELLO PERSONALE, FAMILIARE, LAVORATIVO

le emozioni DANNO STABILITÀ AL PENSIERO

FONTI

LIBRI

- Pellegrino F - Non ho tempo per ...Come affrontare al meglio le difficoltà lavorative e vincere lo stress, eBook - Mediserve, 2017
- Pellegrino F, Essere o non essere leader, Positive Press, Verona, 2012
- Pellegrino F - Stress lavorativo, burn-out e risorse umane eBook - C.G. Edizioni Medico Scientifiche, 2011
- Pellegrino F, Personalità ed autoefficacia, Springer, Milano, 2010
- Pellegrino F, Oltre lo stress, Centro Scientifico Editore, Torino, 2006
- Pellegrino F, Valorizzare le risorse umane, Mediserve, Milano-Napoli, 2007
- Gigerenzer G, Decisioni intuitive, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2009
- Klein G, Intelligenza intuitiva, Guerini e Associati, Milano, 2006
- Goleman D, Lavorare con intelligenza emotiva, BUR Saggi, Milano, 2000

WEB

- CNR-ISPAAAM - La valutazione del rischio stress lavoro-correlato. Auriemma G, Grazioli G - Seminario del 10-06-2011 http://www.ispaam.cnr.it/Documenti/Sem.Val.Risch.StressLav.Cor_fior.ppt
- Fondazione Maddalena Grassi - Emolumento AM. Stress lavoro correlato: dalla valutazione alla gestione del rischio. 13 marzo 2012 <http://www.fondazionegrassi.it/detail.asp?c=1&p=0&id=406>
- INAIL <http://www.inail.it/Internet/salastampa/SalastampaContent/NumerieStatistiche/ArchiviInfografiche/p/DettaglioInfografiche/index.html?wlpnew>

