

Corso sulla gestione dello stress

Come affrontare al meglio le situazioni che generano stress al fine di migliorare i propri equilibri di vita



Gestire lo stress significa cavalcarlo

ci sono 3 possibili posizioni di fronte ad un'onda:

- 1) onnipotenza : io la fermerò
- 2) impotenza: è più forte di me
- 3) imparare a fare surf

Gestire lo stress significa cavalcarlo



Cos'è lo stress

Tutti parlano di stress...

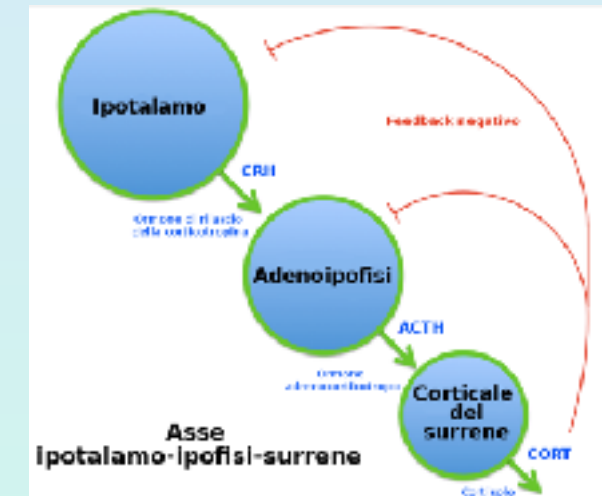
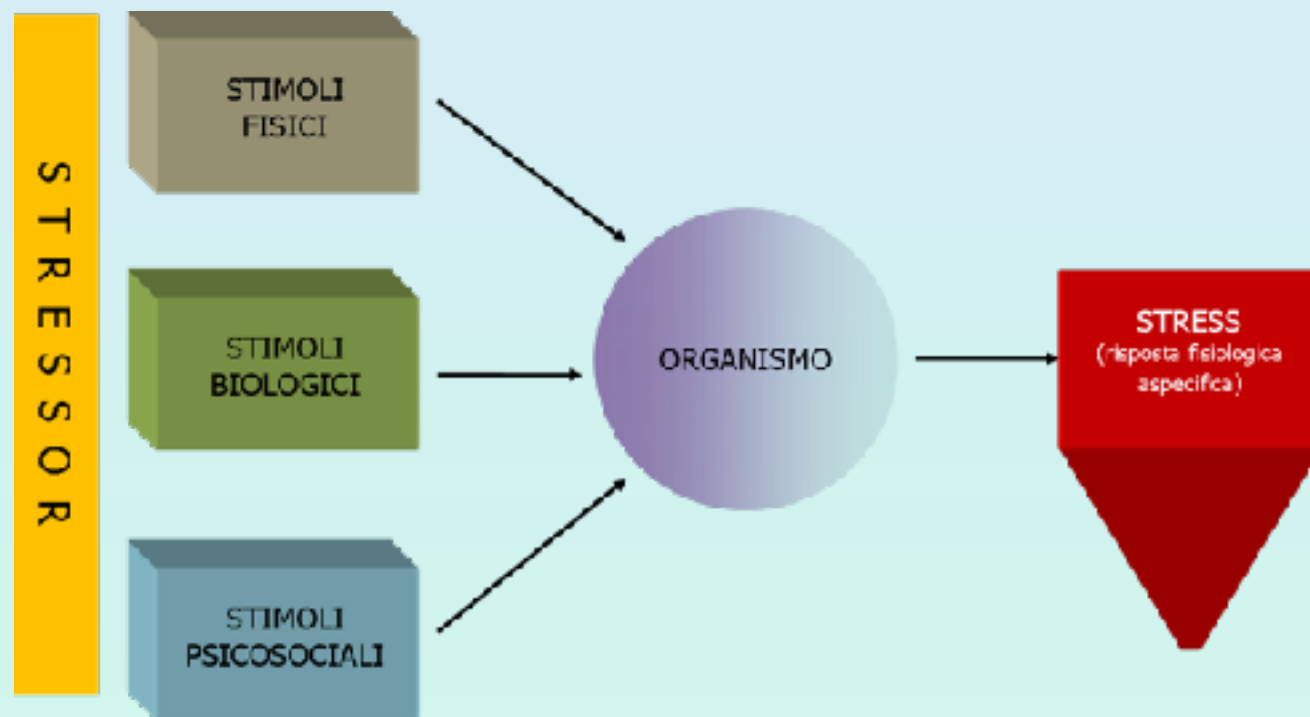
Sono stressato
ho bisogno di ferie
tutta colpa dello stress
come mai dottore ? colpa dello stress
i ritmi di oggi sono troppo stressanti
ecc. ecc...

- termine usato spesso impropriamente per indicare altro
- connotato esclusivamente negativamente
- pass par tout per ogni sorta di malessere

Lo stress agli arbori: Cannon

Cannon nel introdusse il concetto di reazione di allarme in biologia, ne analizzò per primo alcuni aspetti psico-neuro-endocrinologici importanti. (attivazione della midollare del surrene) e, dopo aver utilizzato in alcuni lavori il termine stress in modo analogo a quello del linguaggio corrente giunse infine a usare il termine essenzialmente con il significato di stimolo. Introducendo il concetto di livello critico di stress, inteso come massimo livello di stimolazione sopportabile dai meccanismi di compenso fisiologici.

Il modello originale di Selye



Quello che oggi chiamiamo stress, per lungo tempo è stato chiamato **sindrome generale di adattamento**.

Si sviluppa attraverso tre fasi successive:

la fase di allarme, in cui si manifestano essenzialmente modificazioni di carattere biochimico-ormonale;

la fase di resistenza, nella quale l'organismo si organizza anatomico funzionalmente in senso stabilmente difensivo;

la fase di esaurimento, nella quale si verifica il crollo delle difese, e l'incapacità ad adattarsi ulteriormente agli stressor.

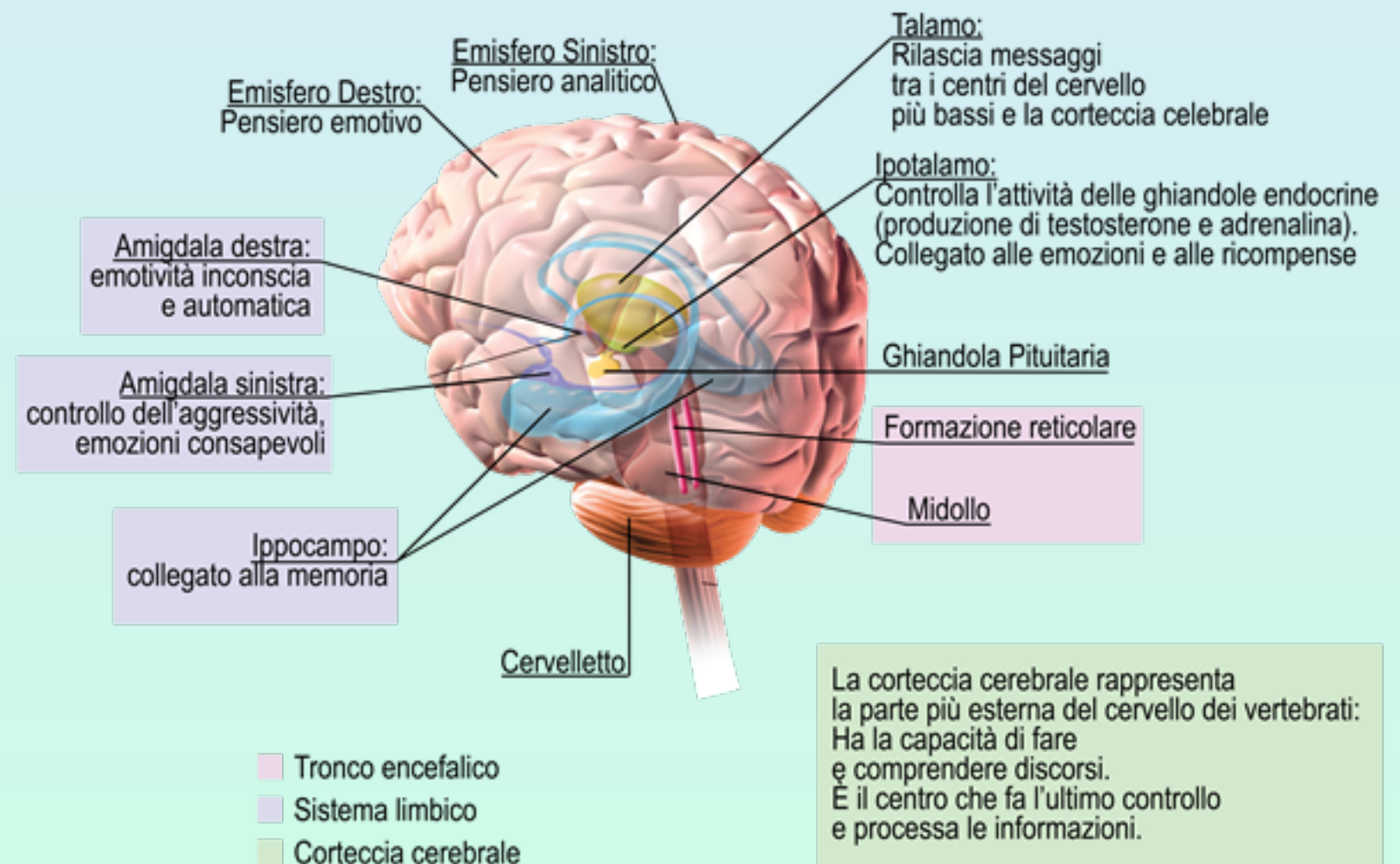
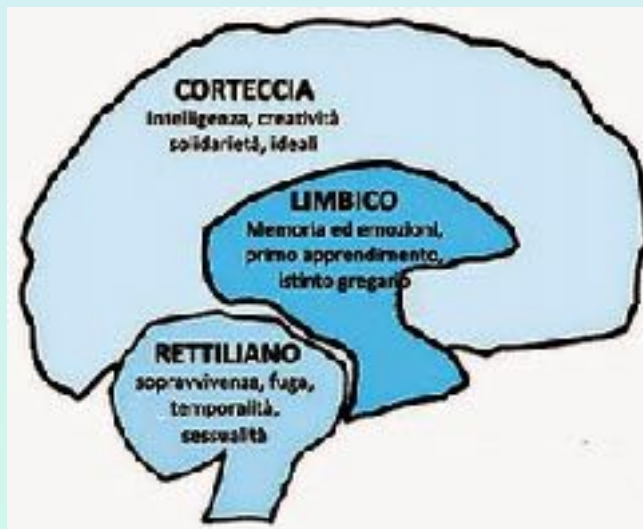
Il modello di Selye rivisto

Lo stress dunque è qualcosa che non deve e non può essere evitato, in quanto è l'essenza della vita stessa.

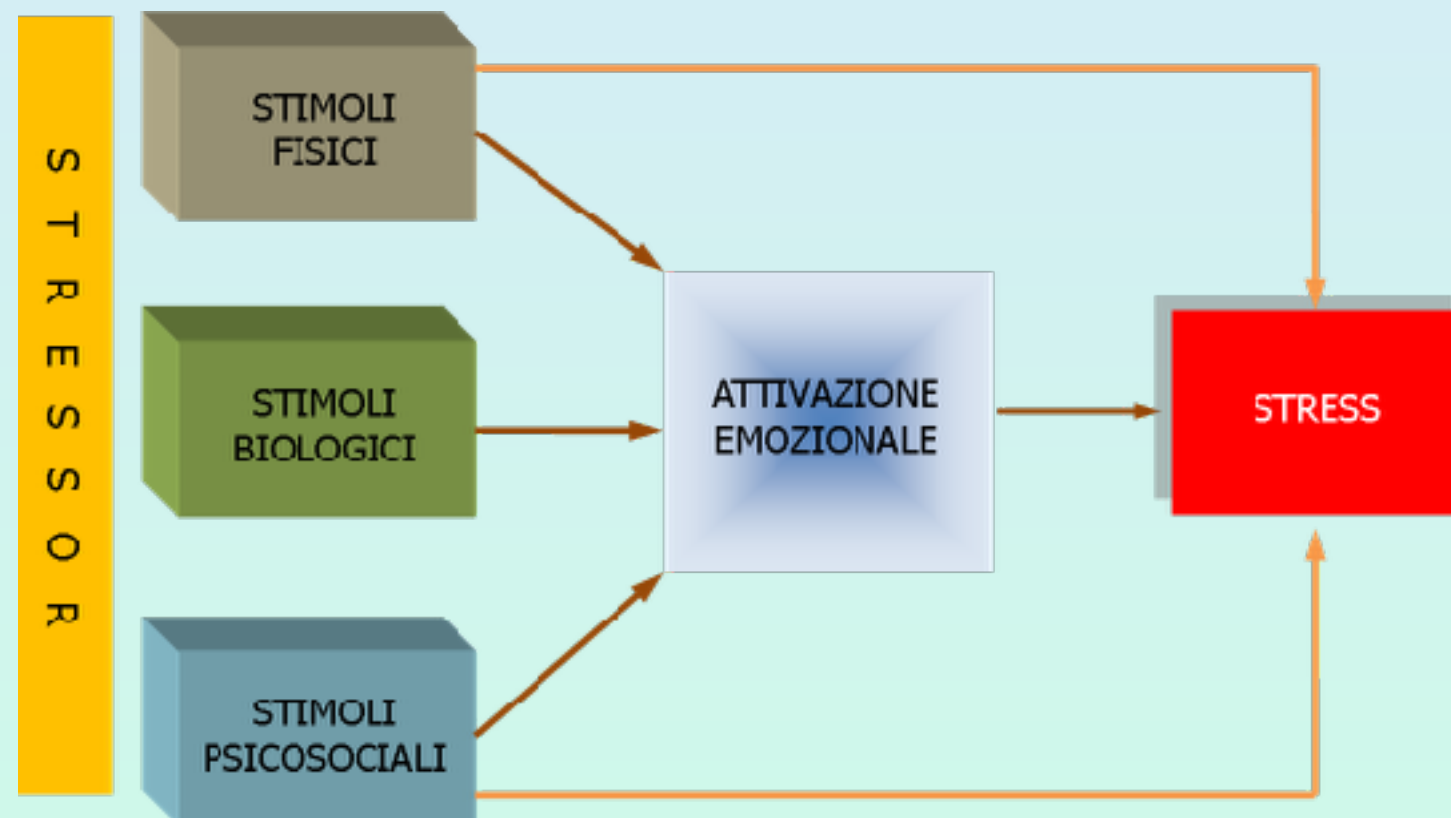
«La completa libertà dallo stress è la morte. Contrariamente a quanto si pensa di solito, noi non dobbiamo, e in realtà non possiamo, evitare lo stress, ma possiamo incontrarlo in modo efficace, e trarne vantaggio imparando di più sui suoi meccanismi ed adattando la nostra filosofia dell'esistenza ad esso»

Dove agisce lo stress

Il Sistema Limbico è formato da ghiandola pineale, talamo, amigdala, ipotalamo, nucleo caudato. Controlla le emozioni e le decisioni di agire



Il modello di Mason



Il modello psicologico



Il benessere



benessere è uno stato mentale dinamico caratterizzato da un'adeguata armonia tra capacità, esigenze e aspettative di un individuo, ed esigenze e opportunità ambientali



...esistono innumerevoli corsi che insegnano a riconoscere e a fronteggiare lo stress: il loro non trascurabile limite è che danno indicazioni generiche e standardizzate sulle caratteristiche dello stress e sulle strategie per affrontarlo...

Noi abbiamo scelto un'altra strada: l'approccio sartoriale

Prendiamo le misure alla specifica risposta di ogni nostro cliente allo stress e confezioniamo con lui un abito su misura per riconoscerlo e superarlo.

Dopo aver preso le misure, utilizziamo una stoffa di primissima qualità, realizzata basandosi sui paradigmi scientifici del cognitivismo clinico moderno.

Cos'è per te lo stress?

- come lo riconosci?
- come lo gestisci ?
- come lo vivi?
- come lo affronti?
- come lo superi ?
- sicuro che sia davvero stress ?



La tua particolare risposta allo stress

$$iST = hp^*ss+i^*ss+i^*rss$$

LA MAPPA DEI COLORI



blu: responsabilità
verde: l'affidabilità
arancione: la creatività
bianco: l'accuratezza

QUIZ

di che colore sei ?

Primo giorno		
Registrazione		8.45-9.30
Apertura		9.30-11.00
Che cos'è lo stress: i principali modelli teorici clinici		
<i>coffee- break</i>		
Il modello teorico dei colori		11.30-13.00
Gioco alla scoperta del "tuo colore"		
<i>Pranzo</i>		
Esposizione alla situazione stressante: esercizio di tipo fisico		14.30-16.00
Reazione tipica del "tuo colore"		
Tecnica rilassamento progressivo muscolare		
Esposizione alla situazione stressante: esercizio di tipo relazionale		16.00-17.30
Reazione tipica del "tuo colore"		
Tecnica «La tua visualizzazione ideale»		

Secondo giorno

<i>Pausa</i>		
CSD: individual clinical speed date (facoltativo)		8:30-9.30
Apertura (ripresa punti salienti della prima giornata)		9.30-9.45
Il training autogeno: teoria e primo approccio pratico		9.45-11.15
<i>Pausa</i>		
Situazione stressante: essere sotto esame		11.30-13.00
Reazione tipica del “tuo colore”		
Tecnica: il training autogeno		
<i>Pranzo</i>		
L’agopuntura		14.00-15.00
La visualizzazione		15.00-15.30
Chiusura (debriefing corso, questionario, consegna diplomi)		15.30-17.00



Scheda informativa dell'evento

location	JUST HOTEL LOMAZZO FIERA Via Ceresio 47/49 - 22074 Lomazzo (CO) Autostrada A9 - Milano/Como Laghi - Uscita Lomazzo Nord Tel. +39 02 96941801 - Fax +39 02 96941860
data	sabato e domenica 11 e 12 marzo 2017
registrazione	sabato 11 marzo dalle ore 8.45
costo	629 euro
pranzo	possibilità di pranzare nel ristorante dell'Hotel con tariffa agevolata dal costo di 15 euro a carico del partecipante.
pernottamento	possibilità di pernottare nell'Hotel con tariffa agevolata dal costo di 75 euro a carico del partecipante
per info e prenotazioni	www.corsigestionestress.it marco.malnati@alice.it 338/6043002