

Gestire lo stress e vivere bene nell'organizzazione



Stefania Mussi

Consulente senior Gruppo Galgano

Formatrice area Risorse Umane



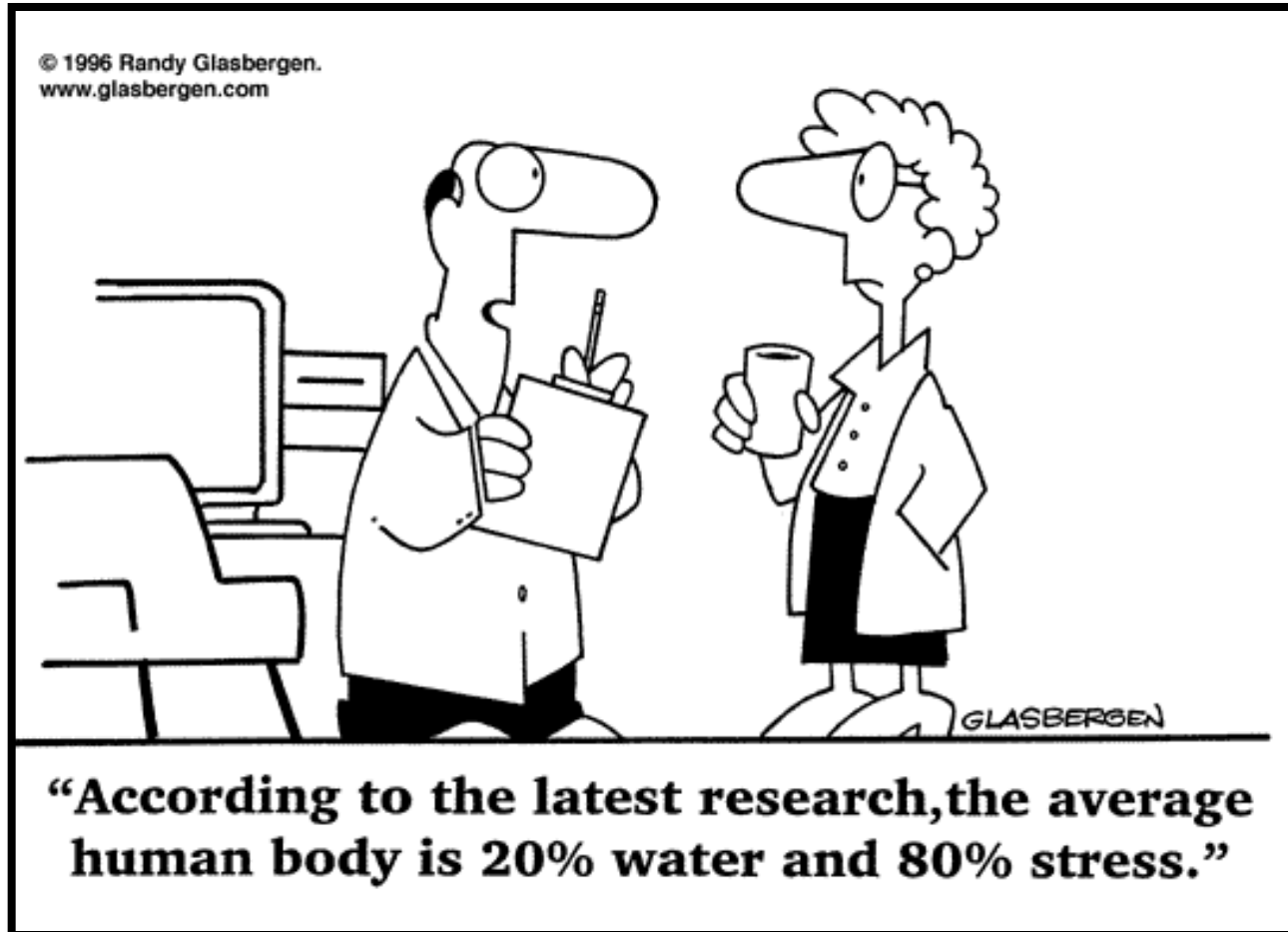
I contenuti che incontreremo



- Dal saper essere al saper ben-essere
- Stress e vita organizzativa
- Responsabilità manageriale e proprio benessere
- Le ansie sociali
- Costruire un piano di lavoro



Premessa semiseria



La via maestra per affrontare il proprio cambiamento



“ Quel che dico di essere
è quel che posso cambiare. ”

Dal saper essere al saper ben-essere



Emergenze organizzative della stress economy



- l'incertezza del presente e l'impensabilità del futuro
- l'emergenza cronica
- l'instabilità e l'ambiguità organizzativa
- l'iperflessibilità
- la sollecitazione e il rischio della soggettività
- il bisogno di ben-essere



Lo stress



Lo stress è una reazione di **adattamento** alla realtà.

Lo stress è il comportamento di **risposta** dell'uomo alle **richieste** dell'ambiente esterno.



Quando vi è stress?



Non si può non provare stress

Quando l'ambiente esterno richiede a noi una risposta, lo stato di mobilitazione di energie, capacità, azioni ed emozioni è stress



Lo stress è sempre uguale?



Eu-stress, quando viviamo con **benessere** la nostra risposta alle richieste dell'ambiente

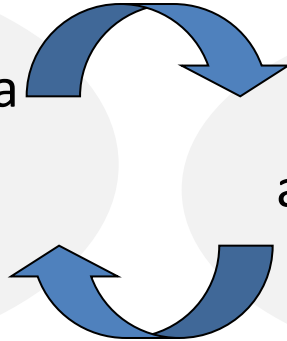
Di-stress, quando viviamo con **disagio** la nostra risposta alle richieste dell'ambiente



Fattori fondamentali che influenzano la qualità dello stress



la natura della richiesta
dell'ambiente
oggettività



il sentimento che
abbiamo di noi stessi
soggettività



- ↓ risorse che sentiamo di possedere
- ↓ motivazioni che proviamo
- ↓ controllo della realtà che desideriamo

Le origini dello stress

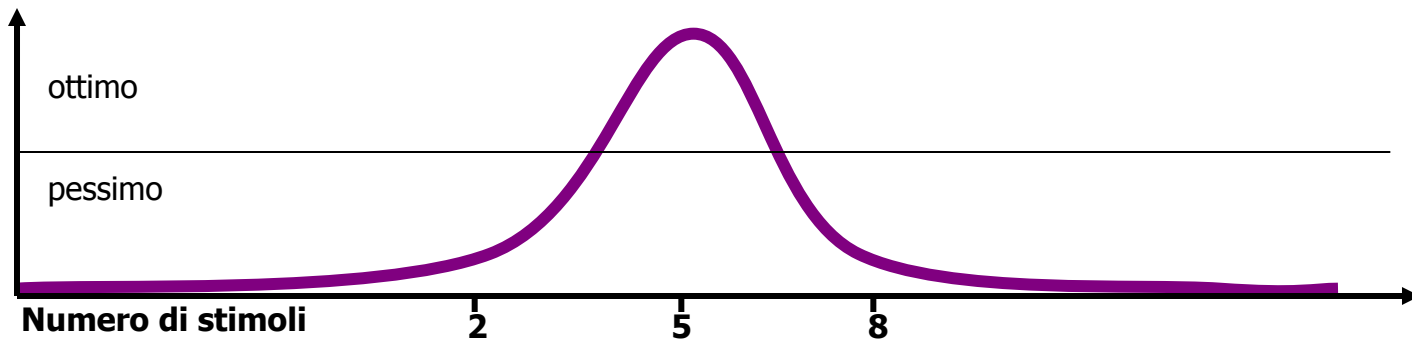


- 1 Lo stress è la **reazione di adattabilità** dell'individuo nella sua relazione con l'ambiente
- 2 Lo stress nasce dal **vissuto di una discrepanza** tra le richieste della situazione in cui ci si trova e le risorse a disposizione per farvi fronte
- 3 Non è l'ampiezza e l'intensità delle richieste a determinare l'esperienza di stress, ma la **qualità della relazione** tra le richieste dell'ambiente e la persona che le percepisce

Il giusto mezzo



DISTRESS Scarsa attivazione	EUSTRESS Media attivazione	DISTRESS Eccessiva attivazione
Sonnolenza Distrazione	Efficienza Focus sul compito	Ansia e rabbia Attenzione ballerina
Pensiero defocalizzato	Concentrazione	Pensieri caotici
Eccessivo timore	Sano coraggio	Sfrontatezza, no limits
Decisioni lente mediocri	Decisioni tempestive	Decisioni frettolose



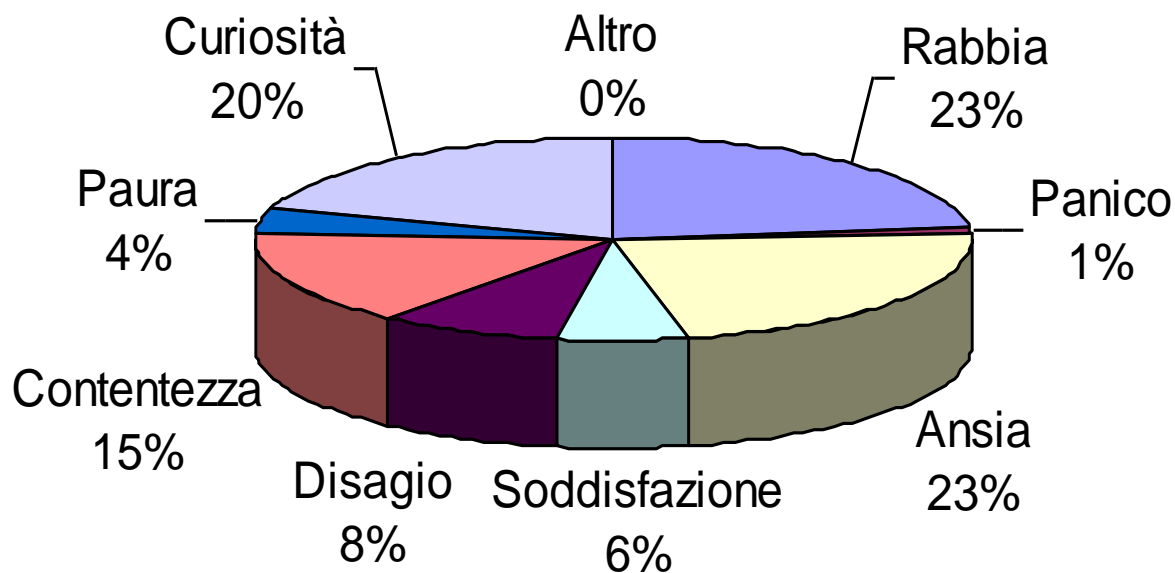
Stress e vita organizzativa



Le emozioni sul lavoro



Quali sono le emozioni che provi più frequentemente?



Carattere e cambiamento



Il carattere definisce un *potenziale*, ma anche un *limite*

Ho imparato delle strategie di sopravvivenza e tendo a ripetere sempre le strategie che ho appreso



Responsabilità manageriale e proprio ben-essere



Il mio Sentimento di Responsabilità (Locus of control)



Per ogni cosa che vivo e che mi accade posso sempre pormi la domanda: **“Quanto me ne sento responsabile?”**

confine del mio
sentimento di
responsabilità



mondo esterno

- ◆ vincoli
- ◆ situazioni
- ◆ accadimenti
- ◆ mezzi e risorse
- ◆ autorità
- ◆ etc.

mondo interno

- ◆ capacità
- ◆ emozioni

Serenity Prayer



Bisogna avere...

***la serenità** per **accettare** quello che non può essere cambiato*

***il coraggio** di **cambiare** quello che va cambiato*

*e **la saggezza** per **distinguere** le due cose*

Le ansie sociali



CIO' CHE SI TEME

VALUTAZIONI NEGATIVE

- critiche, giudizi negativi
- obiezioni
- espressioni di disinteresse, di esclusione
- espressioni ironiche

MANIFESTAZIONI DI SENTIMENTI NEGATIVI

- incomprensione
- sfiducia
- antipatia
- scortesia

Gestione Dell'ansia Di CRITICA



PASSIVA

- accettare passivamente ogni non conferma
- cercare scuse al proprio comportamento criticato
- “scaricare” la colpa su altri

AGGRESSIVA

- controbattere istintivamente alla critica
- attaccare valorialmente i contributi dell'interlocutore
- rifiutare la critica banalizzando la situazione o estraniandosi

EFFICACE

- chiedere informazioni specifiche sulla non conferma per circoscrivere la critica a specifici errori
- chiedere contributi di soluzioni
- proporre all'interlocutore informazioni o dati che non ha utilizzato

Ansia Di PERDITA



CIO' CHE SI TEME

- ❑ non riuscire a consolidare un rapporto sociale importante
- ❑ l'interruzione di rapporti consolidati

La situazione si riferisce a rapporti:

- ❑ di tipo affettivo (genitori, figli, partner, amici...)
- ❑ di tipo professionale (legami con clienti, capi, collaboratori, colleghi...)

Gestione Dell'ansia Di PERDITA



PASSIVA

- dire all'altro solo cose per lui piacevoli o confermanti
- accettare senza analisi ogni giustificazione dell'altro

AGGRESSIVA

- dare enfasi al proprio dominio come inevitabile per l'altro
- minacciare disimpegno futuro dal rapporto
- banalizzare l'eventuale perdita dell'interlocutore

EFFICACE

- dare sostegno a fronte di non conferme fornite
- confermare fiducia sulle possibilità di recupero-sviluppo
- chiedere sostegno e fiducia per far evolvere il rapporto

Ansia Di INTIMITA'



CIO' CHE SI TEME

- Ricevere o esprimere manifestazioni di sentimenti o emozioni di tipo positivo, quali:
 - manifestazioni di stima, fiducia, affetto...
 - complimenti, elogi
- Ricevere la richiesta di coinvolgimento emotivo in un problema intimo dell'altra persona
- Chiedere ad altri consigli, aiuti, conforto, per propri problemi personali

Gestione Dell'ansia Di INTIMITA'



PASSIVA

- ricevere passivamente, senza reagire, manifestazioni di sentimenti sia positivi sia negativi
- evitare l'espressione e la richiesta di sentimenti

AGGRESSIVA

- ironizzare sui sentimenti
- banalizzare l'altrui richiesta di riconoscimenti
- manifestare disinteresse agli aspetti emotivi del rapporto

EFFICACE

- esprimere emozioni-sentimenti emergenti
- essere congruenti
- lasciar depositare le espressioni di sentimenti manifestate da altri
- dare riconoscimenti positivi-negativi specifici

Ansia Di ATTENZIONE



CIO' CHE SI TEME

Trovarsi o mettersi nel ruolo di attore principale esprimendo:

- idee, opinioni, conoscenze, capacita', desideri

Gestione Dell'ansia Di ATTENZIONE



PASSIVA

- enfasi ai propri punti deboli-carenze-incapacità potenziali
- ricerca di perfezione come alibi per non agire
- richieste all'interlocutore di una guida sicura e forte attraverso ordini o istruzioni

AGGRESSIVA

- esaltare i propri risultati o il proprio ruolo
- banalizzare risultati o il ruolo altrui
- richiesta di indipendenza totale da altri

EFFICACE

- dare/chiedere deleghe di responsabilità chiare
- confrontarsi su criteri di misura espliciti-oggettivi

Ansia Di CONFRONTO



CIO' CHE SI TEME

- ❑ Trovarsi a confronto con altri soggetti
- ❑ Confrontare soluzioni diverse accettandone una e scartando le altre
- ❑ Esprimere valutazioni, sentimenti, emozioni di tipo negativo relativamente ad altri soggetti

Gestione Dell'ansia Di CONFRONTO



PASSIVA

- ritirare subito la propria alternativa/banalizzarla
- ricercare un compromesso "statistico" tra alternative presenti
- rinviare all'infinito il confronto fra alternative

AGGRESSIVA

- banalizzare o attaccare valorialmente le alternative dell'interlocutore
- rifiutare il confronto, idealizzando per se la propria alternativa

EFFICACE

- ricercare punti forti-deboli di ogni alternativa
- ricercare intenzioni positive comuni fra le posizioni per sviluppare alternative su contenuti oggettivi nuovi

Rapporto tra ansie sociali e abilità' disturbate



TIPO DI ANSIA	ABILITA' PROBABILMENTE DISTURBATE
❑ CRITICA	CREATIVITA' – INTERDIPENDENZA
❑ PERDITA	AUTONOMIA – FEED-BACK VALUTATIVI
❑ INTIMITA'	CONGRUENZA – EMPATIA – RELAZIONI DI AIUTO – RICONOSCIMENTI
❑ ATTENZIONE	COORDINAM. GRUPPI DI LAVORO – LEADERSHIP – COMUNICAZIONE IN PUBBLICO
❑ CONFRONTO	NEGOZIAZIONE/PRESA DI DECISIONE

Costruire un piano di lavoro



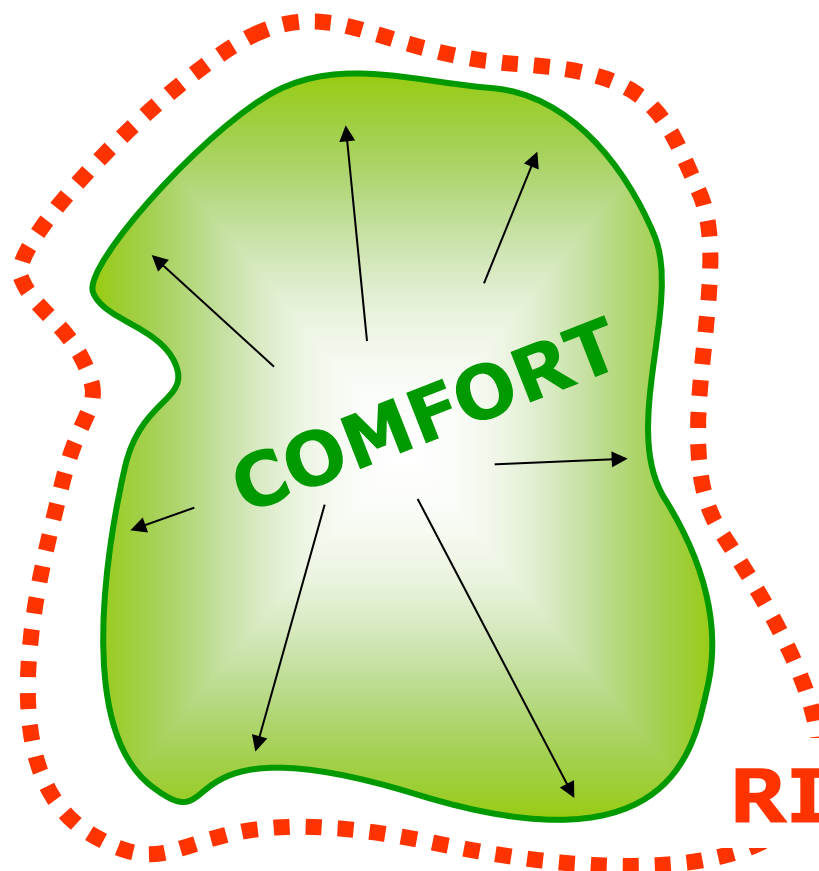
Benessere e Adattamento



Il benessere è
direttamente
proporzionale alla propria
**capacità di
adattamento**



La nostra zona di Comfort



La mia zona di **COMFORT**

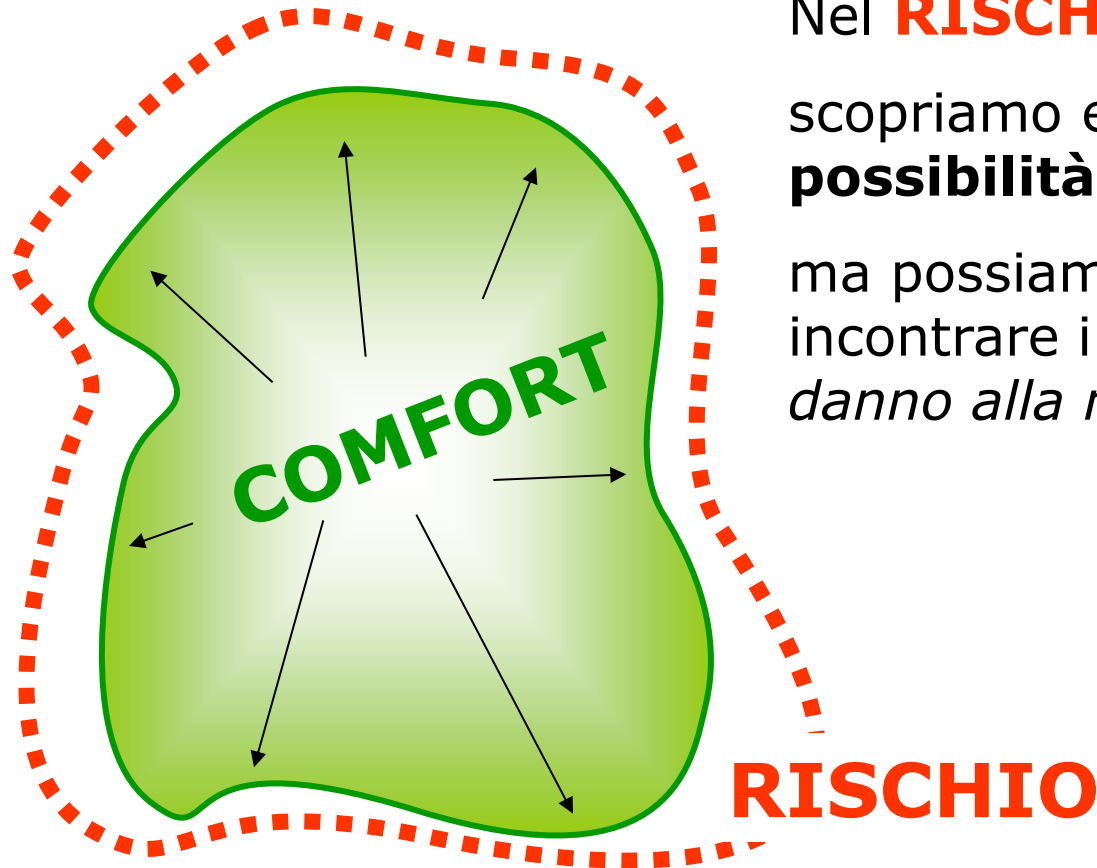
sono le convinzioni, i sentimenti e i modi di agire che mi consentono di prevedere e mi rassicurano su ciò che incontrerò

Il RISCHIO

è ogni nuova scelta o comportamento, di cui non so prevedere le conseguenze

RISCHIO

Il rischio ci minaccia ma anche libera il nostro potenziale



Nel **RISCHIO**

scopriamo e alleniamo **nuove possibilità d'essere**

ma possiamo anche incontrare i nostri **limiti** (un *danno alla nostra autostima*)

La storia della sigaretta



Un uomo che cercava disperatamente di smettere di fumare lesse una pubblicità sul giornale, che diceva così:

VOLETE CAMBIARE IN MEGLIO LA VOSTRA VITA?

MANDATE CINQUE STERLINE PER AVERE UNA **CURA IMMEDIATA E GARANTITA** PER SMETTERE DI FUMARE

La storia della sigaretta



Incuriosito e pensando che, dopo aver provato tutto, non aveva niente da perdere, spedì il denaro e aspettò che la cura miracolosa si materializzasse davanti alla porta di casa.

E infatti, pochi giorni dopo, arrivò una piccola busta.

L'uomo fu deluso dalle dimensioni ma l'aprì con grandi aspettative.

La storia della sigaretta



Dentro c'era solo un biglietto con queste parole:

CURA ISTANTANEA E GARANTITA PER SMETTERE DI
FUMARE:

NON COMPRARE SIGARETTE

NON SCROCCARLE AGLI AMICI