

## 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](mailto:sara_cali@yahoo.it)

# BENVENUTO TRA NOI

AiFOS

*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;

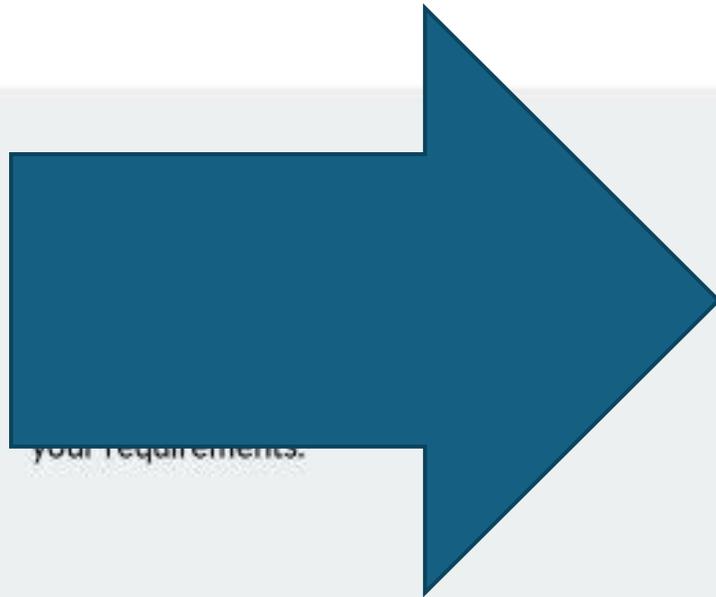
## I falsi MITI SULLO STRESS

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:

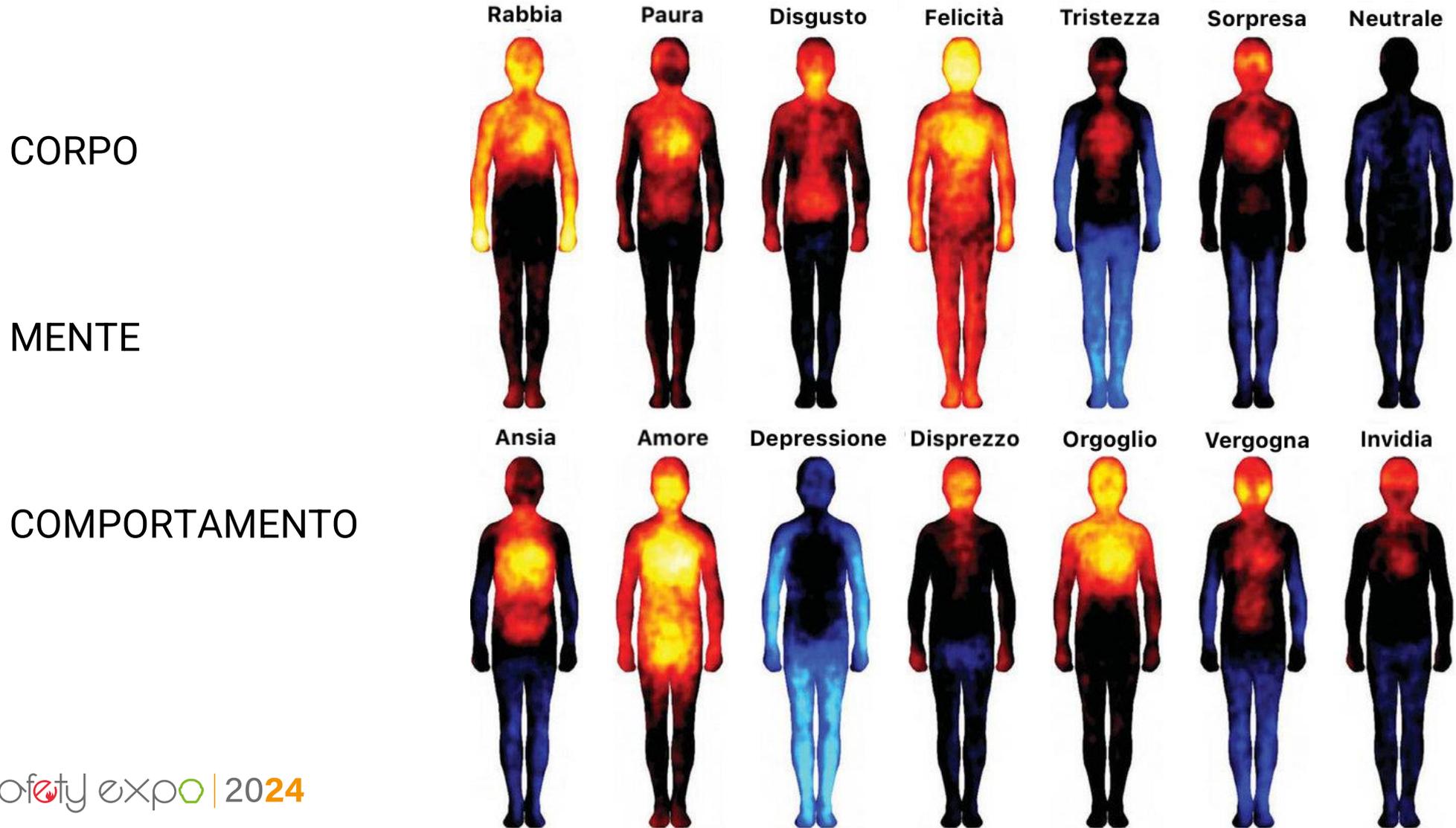
- si provano
- Ci fanno reagire
- Sono utilissime (se le sappiamo codificare)



# 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'

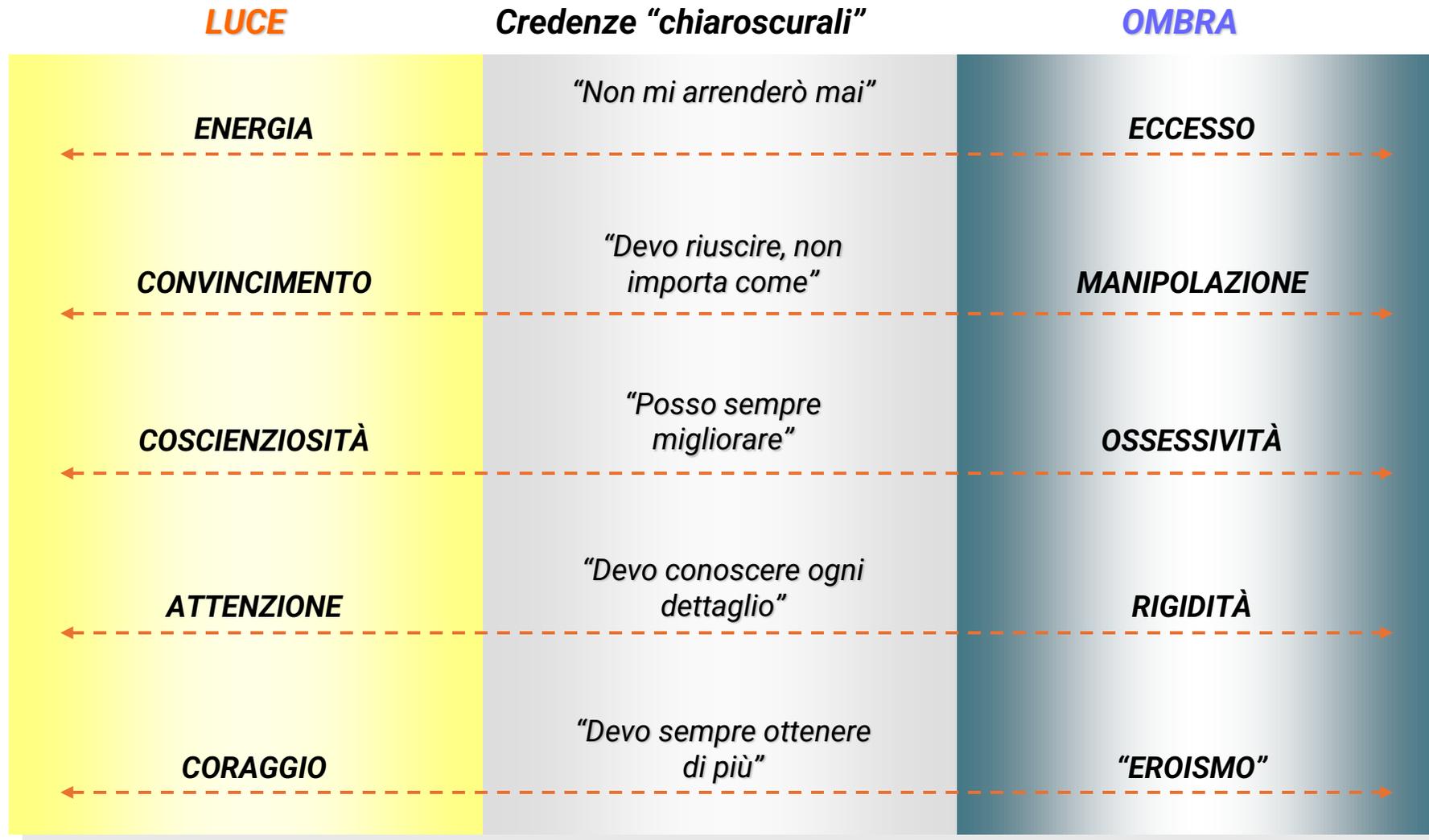
CAPACE DI BILANCIARE L'AZIONE E LA RIFLESSIONE

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

*Epitteo*

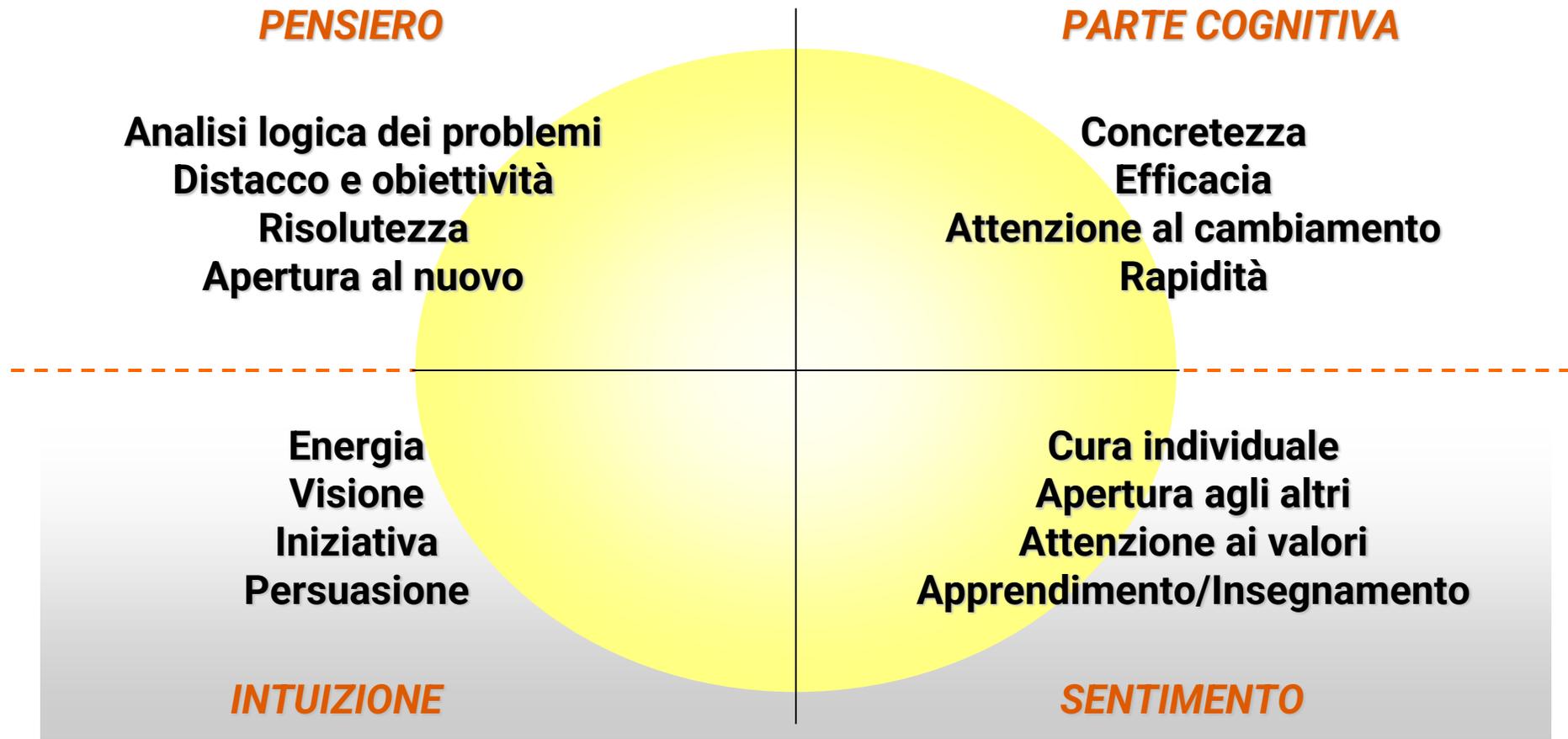
# L'equilibrio ed il disequilibrio

# 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 DOVEREBBE 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*

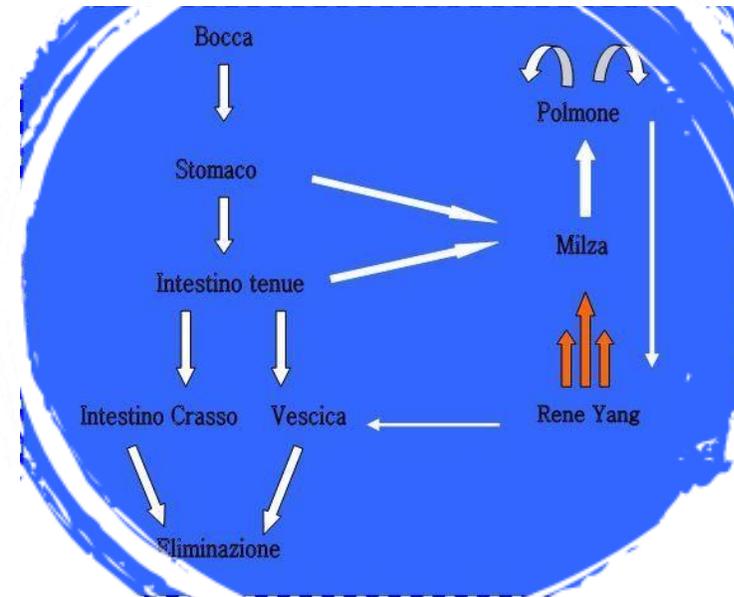
*C.G. Jung*

# L'equilibrio ed il disequilibrio

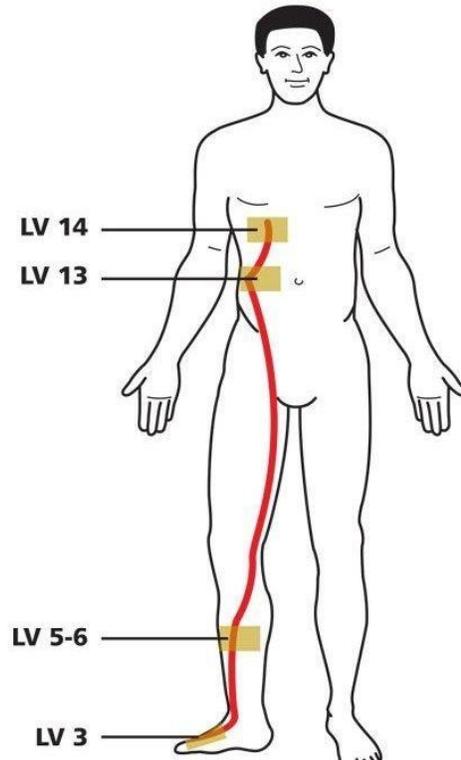
*Quello che ti manca devi chiederlo in prestito  
A te stesso  
Catone*



# IL CORPO



# IL FEGATO DA ALLEGGERIRE E ATTIVARE

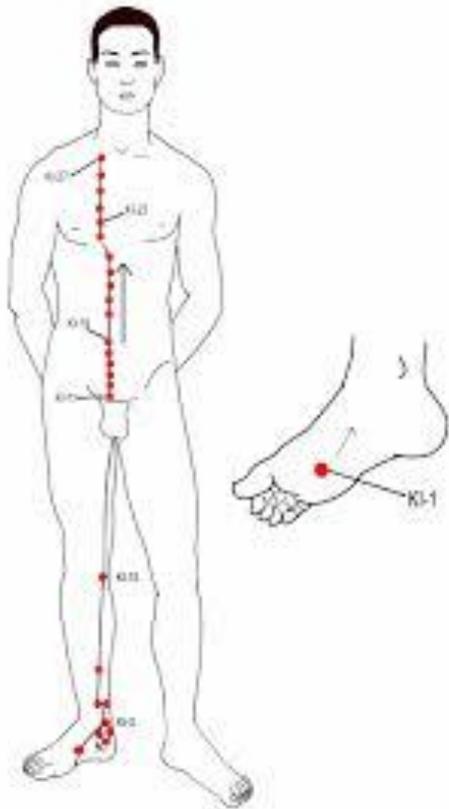


influenza la nostra capacità di fare progetti, di prendere decisioni (cistifellea), di pianificare la vita, di darle un senso e una direzione.

- 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.

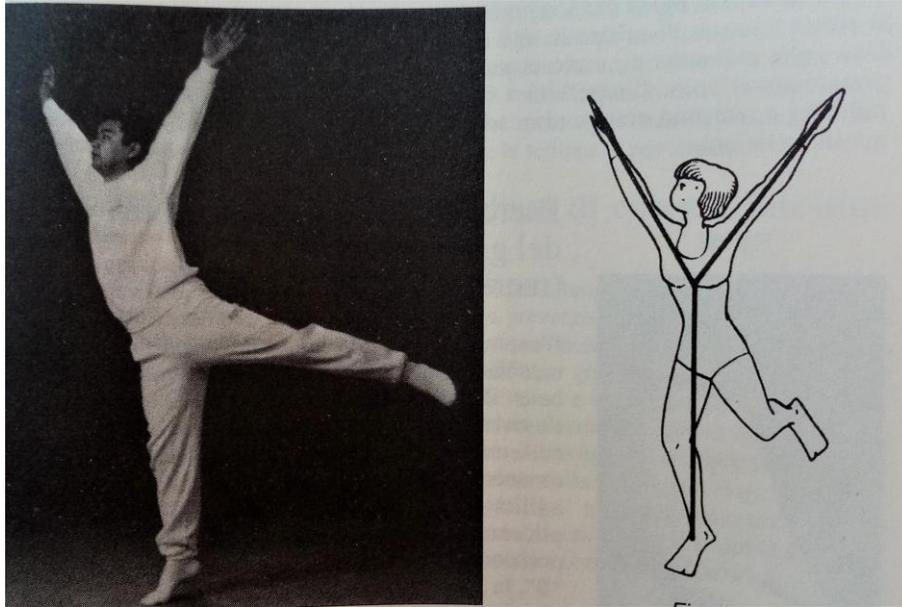
# II RENE DA' CORAGGIO E DISATTIVA



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**

**SCIUGLIERE**

**ENERGIZZARE**









**Save the date**

**AiFOS**

***Upside down della Comunicazione***

**Brescia 4 dicembre**

safety expo | 2024



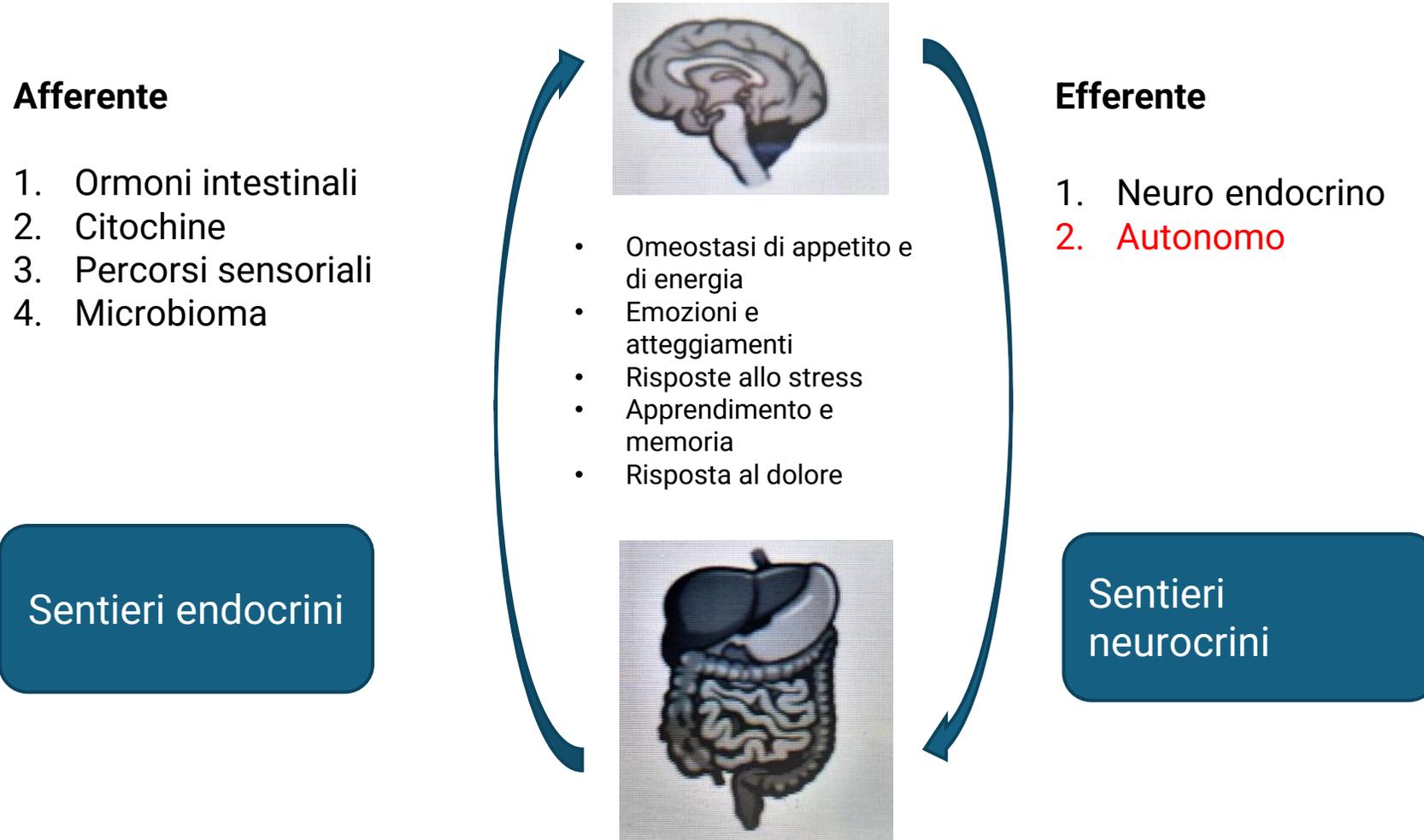
vivi come se avessero lasciato il cancello aperto

## 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



DEPRESSIONE



IRRITABILITÀ



IPOGLICEMIA



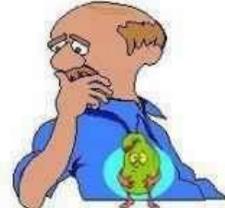
FUNZIONI MENTALI  
E DI COGNIZIONE  
DEBOLI



ALLERGIA



- DOLORI ARTICOLARI E MUSCOLARI  
- DEBOLEZZA MUSCOLARE



PROBLEMI DIGESTIVI



DIFESE IMMUNITARIE  
BASSE



VERTIGINI



FATICA



CEFALEA



ANSIA

### 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

