

## SUPSI

# Lo STRESS: gestirlo e valorizzarlo: Tecniche per comprendere, misurare, padroneggiare lo stress

## Modulo breve

### Presentazione

Lo stress è parte integrante della vita di tutti i giorni. E' una risposta normale di adattamento generale all'ambiente e rappresenta un reclutamento psicofisiologico di energie comportamentali e cognitive: dalle più semplici (attacco-fuga), alle più complesse e sofisticate che attengono a strategie e tecniche che consentano di passare da una situazione passiva (subirlo) a una situazione attiva (gestirlo).

Si tratta di mettere in atto le manovre psicofisiologiche che portino a:

- utilizzare l'energia indotta dallo stress, creando una sintonia tra l'individuo e i suoi obiettivi rispetto all'ambiente personale e di lavoro;
- evitare una fallimentare condizione di adattamento cronico.

Lo stress, in sintesi, se opportunamente gestito diventa un ottimo alleato; al contrario, se sottovalutato, diventa un nemico logorante.

### Obiettivi

- Aumentare l'efficacia delle proprie performance professionali quotidiane
- Acquisire maggiore consapevolezza dei fattori di stress nel proprio ambiente lavorativo
- Trasformare lo stress in una risorsa utile e ridurre le componenti negative
- Migliorare il proprio dialogo interno
- Sviluppare la capacità di visione strategica
- Utilizzare tecniche per individuare in sé stessi le energie latenti
- Implementare la fiducia nelle proprie potenzialità
- Ottenere, di conseguenza:
  - il consolidamento di uno stile di vita più equilibrato
  - una maggior efficienza professionale

### Destinatari

Iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Prepararsi al futuro - Il Project Management tra vecchie e nuove competenze, al Master of Advanced Studies SUPSI in Project, Program e Portfolio Management, responsabili, manager di linea e di staff, quadri, capi settore, capi divisione e area manager, assistenti di direzione, assistenti del personale, Capi progetto, Project leader che desiderano sviluppare e consolidare le proprie capacità relazionali per potenziare il loro stile di management che intendono dotarsi delle armi per affrontare costruttivamente le condizioni di tensione che caratterizzano ogni impegno lavorativo

### Requisiti

Non è richiesto alcun requisito particolare

### Certificato

Attestato di frequenza.

1 credito di studio ECTS valido per gli iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Prepararsi al futuro - Il Project Management tra vecchie e nuove competenze e al Master of Advanced Studies SUPSI in Project, Program e Portfolio Management, subordinati al superamento dell'esame finale.

Vengono inoltre rilasciati

10 PDU Technical, validi per il mantenimento della certificazione Project Management Professional del PMI.

### Crediti di studio ECTS

1 ECTS

## Programma

### 1. MAPPA DELLO STRESS

Inquadrare lo stress

Stress e malattia

- relazione mente/corpo

Stress positivo

- riconoscerlo e valorizzarlo

Autovalutazione dello stress

- esercitazione per misurare la propria situazione

### 2. ESPLOREAZIONE DELLO STRESS

Fattori scatenanti

Relazione stress – performance

- area dello stress positivo; area dello stress negativo

Modalità reattive

- adattamento (fasi-comportamenti)

Manifestazione ricadute

- ambito affettivo/relazionale e comunicativo; Compressione del tempo

Esercitazioni pratiche

- sperimentazione di tecniche operative

### 3. PRATICHE DI GESTIONE DELLO STRESS

Strategia di rapporto tra cause e rimedi

- a ogni famiglia di cause la famiglia di rimedi

Approccio antistress

- metodiche comportamentali

Le forze a supporto

- linee operative

Esercitazioni pratiche

- sperimentazione di tecniche operative e piano di sviluppo individuale

## Durata

12 ore-lezione

## Responsabile/i

Antonio Bassi, docente di Project Management, SUPSI

## Relatore/i

Elia Contoz, CEO FORMED, Psicopedagoga, Formatrice, Coach in Italia, Svizzera e Francia

## Date

27, 28 novembre, 5 dicembre 2019

## Orari

17.30-21.00

## Luogo

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative, Manno

## Costo

CHF 600.--

La quota comprende il rilascio del certificato, la documentazione didattica, pause caffè giornaliera-serali.

## Contatti

antonio.bassi@supsi.ch

## Informazioni

Informazioni amministrative

SUPSI

Dipartimento tecnologie innovative

Tel. +41 (0)58 666 6511

Fax +41 (0)58 666 6571

Galleria 2 dti.fc@supsi.ch

CH-6928 Manno

## Termine d'iscrizione

Entro 19 novembre 2019

## Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/26280>