COME

Competenze Metodologiche per lo Sviluppo della Cultura Organizzativa

STRESS MANAGEMENT

ABSTRACT

Intendiamo abitualmente con la parola stress «un'alterazione dello stato di equilibrio dell'organismo indotto da vari tipi di stimoli interni o provenienti dall'ambiente esterno» (Hans Selye-1936). Nella **medicina del lavoro** lo stress è definito come «un particolare tipo di rapporto tra la persona e l'ambiente che viene valutato dalla persona stessa come gravoso o superiore alle proprie risorse e minaccioso per il proprio benessere», enunciato che introduce un concetto diverso alla base dello stress: ovvero *la causa è da ricercare nella dinamica fra persone e ambiente di lavoro piuttosto che essere univocamente dipendente dall'ambiente o dal lavoro in se stesso.* Il tema della gestione dello stress sta diventando da tempo centrale in tutte le organizzazioni per il verificarsi di alcuni trend generali che concorrono ad alimentare il problema. Ne citiamo solo alcuni:

- Riduzione degli organici e aumento dei carichi di lavoro
- Conflittualità intergenerazionale
- Iperflessibilità e sequestro temporale dell'individuo
- Giovanilismo necessitato
- Cultura dell'emergenza
- Religione del risultato di breve termine "costi quel che costi"
- Celebrazione del *tempo di lavoro totale* (favorito dalle nuove tecnologie ict)

Di fatto, se l'attenzione organizzativa è prevalentemente indirizzata su alcune specifiche famiglie professionali ritenute, non a torto, maggiormente "a rischio" (ad esempio gli operatori dei call center) appare evidente che il tema riguarda oggi (molto più di ieri) *tutti gli adulti che lavorano all'interno e all'esterno delle organizzazioni.*

OBIETTIVI

Il seminario si propone di

- Far acquisire maggiore consapevolezza sulle caratteristiche dello "stress negativo" (*distress)* distinguendolo dallo "stress positivo" (*eustress*)
- Identificare tempestivamente i fattori di insorgenza di stress disfunzionale
- Identificare e approfondire le competenze e le metacompetenze necessarie sul versante soft (comunicazione, relazione, problem solving, resilienza) per affrontare efficacemente le situazioni di stress

- Esplorare pratiche non tradizionali a cavallo fra oriente e occidente per la gestione dello stress
- Definire una strategia complessiva di risposta allo stress bilanciata sulle caratteristiche individuali e dell'organizzazione di appartenenza.

PROGRAMMA

- Lo stress: quadro definitorio, eustress e distress, stress economy
- Evidenze emergenti da recenti ricerche a livello internazionale
- Il ruolo della valutazione cognitiva e dei processi di socializzazione
- Competenze e metacompetenze per la gestione dello stress
- Le competenze soft :Comunicazione, relazione, problem solving,
- Le competenze personali e le metacompetenze che aiutano a fronteggiare i fattori stressogeni
- La resilienza e i resilienti
- Lo stress management: stress e stili di leadership
- Test autodiagnostici
- Pratiche alternative e sperimentali nella gestione dello stress (Yoga, pratiche di meditazione…)

Docenti

Dr. Massimiliano CACCAMO - *È stato responsabile della formazione istituzionale Pirelli, responsabile dell'area manageriale di IPSOA, direttore Didasbank (Centro di formazione delle banche private italiane). È stato, inoltre, per più di 10 anni responsabile dell'area " Formazione Formatori" dell'Associazione Italiana Formatori. Attualmente è responsabile di CO.ME. (Competenze metodologiche per lo sviluppo della cultura organizzativa). Autore di numerosi articoli sulle tematiche della formazione manageriale, della formazione dei formatori, della comunicazione, dello sviluppo organizzativo ha di recente pubblicato il libro* "Formazione e Formatori: Alberi Fuori Sagoma" *(Franco Angeli – 2006).*

Dr. essa Giulia Moiraghi

Giulia Moiraghi si laurea in Filosofia a Milano nel 2005, con una tesi in Estetica contemporanea. Dopo aver proseguito gli studi nel campo della filosofia dell'arte e dell'estetica, nel 2010 consegue il titolo di Dottore di ricerca in Filosofia a Verona. Curatrice dell'artista giapponese Tsuneo Sekiguchi, ha trascorso gli ultimi dieci anni a guardare l'arte a partire da quella lente d'ingrandimento che è la filosofia, dedicandosi alla produzione scientifica di articoli, saggi e conferenze, ma anche alla curatela di progetti e mostre in Italia,

India e Giappone. Dal 2010 al 2015 ha fatto parte dello Staff dell'area Educazione del Mart, progettando seminari e approfondimenti a cavallo fra arte e filosofia e svolgendo attività di mediazione museale, visite guidate e *workshop* interattivi per il pubblico del museo e per gli studenti, Insegnante di Yoga certificata, si dedica all'insegnamento di pratiche di Yoga e meditazione e al *counseling* filosofico fra Oriente e Occidente. È autrice per *Mimesis* del libro "*In cammino verso la cosa".*