

## 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

Tutti coloro che hanno consapevolezza della necessità di sviluppare e consolidare le proprie capacità relazionali / comportamentali perché ricoprono o ambiscono a ricoprire ruoli di responsabilità. Iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Sviluppo delle Soft Skill: Le nuove competenze per la gestione di progetti e attività.

### Requisiti

Avere curiosità intellettuale verso innovazioni concettuali e metodologiche.  
Avere esperienza, anche breve, nell'ambito della realizzazione di progetti e/o pianificazione di attività  
È possibile candidarsi su dossier.

### Certificato

Attestato di frequenza  
1 credito di studio ECTS valido per gli iscritti al Certificate of Advanced Studies SUPSI Sviluppo delle Soft Skill: Le nuove competenze per la gestione di progetti e attività.

### Crediti di studio ECTS

1 ECTS

## Programma

Mappa dello stress

1. Inquadrare lo stress
2. Di-Stress e malattia
  - relazione mente/corpo
3. Eu-Stress
  - riconoscerlo e valorizzarlo
4. Autovalutazione dello stress
  - esercitazione per misurare la propria situazione

Esplorazione dello stress

1. Fattori scatenanti
2. Relazione stress – performance
  - area dello stress positivo; area dello stress negativo
3. Modalità reattive
  - adattamento (fasi-comportamenti)
4. Manifestazione ricadute
  - ambito affettivo/relazionale e comunicativo
  - compressione del tempo
5. Esercitazioni pratiche
  - sperimentazione di tecniche operative

Pratiche di gestione del Di-stress

1. Strategia di rapporto tra cause e rimedi
  - a ogni famiglia di cause la famiglia di rimedi
2. Approccio antistress
  - metodiche comportamentali
3. Le forze a supporto
  - linee operative
4. Esercitazioni pratiche
  - sperimentazione di tecniche operative
  - piano di sviluppo individuale

## Durata

12 ore-lezione

## Responsabile/i

Elia Contoz, Docente a contratto SUPSI DTI, CEO FORMED, Formatrice, Coach

## Relatore/i

Elia Contoz, Docente a contratto SUPSI DTI, CEO FORMED, Formatrice, Coach

## Date

9, 10, 17 gennaio 2023

## Orari

17.30-21.00

## Luogo

Il corso avrà luogo in modalità online.

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative  
Polo universitario Lugano - Campus Est  
Via La Santa 1  
CH-6962 Lugano-Viganello

## Costo

CHF 600.--

La quota comprende il rilascio del certificato, la documentazione didattica. È previsto uno sconto del 10% per i soci individuali di AFTI, AITI, ATED e itSMF.

## Contatti

e.contoz@formed.info

## Informazioni

SUPSI, Dipartimento tecnologie innovative  
Polo universitario Lugano - Campus Est  
Via La Santa 1  
CH-6962 Lugano-Viganello  
Tel. 058 666 65 11  
e-mail: dti.fc@supsi.ch

## Termine d'iscrizione

Entro il 30 dicembre 2022

## Link per le iscrizioni

<https://fc-catalogo.app.supsi.ch/Course/Details/35799>