

Anime Felici

“No stress” Secondo step: le mie emozioni

giovedì 19 aprile 2018
Dalle 16.00 alle 19.00

Teatro Piccolo Re di Roma
Via Trebula 3, Roma

Seminario di approfondimento sullo stress nei contesti lavorativi

a cura di
Maria Cecilia Santarsiero,
Amministratore Unico di Studio Santarsiero S.r.l.
e Coordinatrice del Progetto “Anime Felici”

Con la partecipazione di:
Gianluca Bondi,
Psicologo e psicoterapeuta specializzato in Analisi Bioenergetica e arti-terapie.
Dirige il Teatro Piccolo Re di Roma

Parlare oggi di stress nei contesti lavorativi è diventato centrale e fondamentale, tanto più che le recenti ricerche hanno messo in evidenza come lo stress sia divenuto un problema di salute a livello sociale. Questo problema ha per le aziende ricadute in termini di costi dovuti al conseguente assenteismo, al turnover e alla scarsa motivazione.

Lo stress nasce dal modo del tutto personale in cui viviamo i cambiamenti e cerchiamo di adattarci all'ambiente: anche di fronte alla presenza obiettiva di fattori stressanti, non tutti reagiscono allo stesso modo; pertanto, più che la natura oggettiva degli stimoli in sé, è importante sondare il significato che il soggetto attribuisce a tali stimoli e la tipologia delle emozioni ad essi connessi per determinare la qualità della risposta.

Dopo il primo **step dedicato al corpo**, il secondo step è dedicato alle **emozioni e alla consapevolezza del ruolo delle emozioni nella percezione e gestione dello stress.**

L'obiettivo del percorso è di avviare un processo di **sviluppo delle competenze che consentono di migliorare la capacità di gestire in modo adeguato le proprie emozioni e i relativi modi di percepire e valutare la realtà.** Sviluppare cioè un modo nuovo di guardare alle situazioni e contemporaneamente rafforzare la consapevolezza di sé e tutte quelle dimensioni psicologiche dell'autostima, del senso di autoefficacia, della capacità di controllo sugli eventi (locus of control), dell'ottimismo, che rivestono un ruolo particolarmente significativo sul piano delle risorse personali.