

UPSKILL

Società specializzata nella Formazione di

ergonGROUP

Chi siamo

Upskill, leader nel mondo della **formazione**, con oltre vent'anni di esperienza nello sviluppo delle competenze delle persone, per la crescita di organizzazioni e territori con un approccio digitale, innovativo e sostenibile.

ErgonGroup è un gruppo attivo da 20 anni che accompagna organizzazioni, persone e territori nella crescita e nel cambiamento con un approccio etico e sostenibile. Abbiamo sugli asset fondamentali per la crescita e per l'innovazione: **le Persone e le Tecnologie**.

Con le nostre società offriamo servizi di consulenza strategica e tecnologica, di formazione e di ricerca e selezione del personale.

RESOL/E

Shape a **better** way

Il tuo partner tecnologico
per il cambiamento



UPSKILL

Impara. **Cresci**. Evolvi.

Leader nella formazione
che guida il cambiamento



JÖbros

Le strade del **lavoro**

La tua agenzia per il lavoro
non convenzionale



ergonGROUP

Persone. Tecnologie. Cambiamento.

PRIMA DI INIZIARE



Controlla che l'audio del microfono
sia disattivato



PRESENTIAMOCI

SPEAKER

Silvia Ortolani

Psicologa del lavoro e formatrice

Formatrice e consulente in ambito HR management e sviluppo delle competenze trasversali (ascolto attivo, comunicazione efficace, intelligenza emotiva, gestione dello stress, analisi delle competenze, coaching).

A large, dark red stylized letter 'U' is positioned on the left side of the slide. Inside the vertical stem of the 'U', there are four upward-pointing chevrons (arrows) of varying shades of red, creating a sense of upward movement or progress.

Strumenti efficaci per la gestione dello stress

⬆️ Una domanda prima di iniziare

Se il tuo smartphone rimanesse acceso 24 ore su 24 senza mai essere caricato, **quanto durerebbe?**

Perché pensiamo che il nostro cervello possa funzionare senza recuperare?

Il problema non è lo stress, il problema è l'assenza di recupero.



1. Lo Stress

Quando lo stress smette di essere un alleato

LO STRESS È UTILE QUANDO:

- ✓ Attiva
- ✓ mobilita energia
- ✓ aumenta l'attenzione

DIVENTA UN PROBLEMA QUANDO:

- ✗ non recuperiamo
- ✗ restiamo sempre "accesi»
- ✗ iniziamo a reagire invece che scegliere

⬆ Cosa accade nel cervello sotto pressione

Amigdala

L'antifurto del cervello

Corteccia prefrontale

Il direttore d'orchestra

Quando aumenta la pressione:

↓ lucidità

↓ ascolto

↓ capacità decisionale

↑ reattività



⬆ Come si manifesta lo stress

Fisicamente

- tensione
- respiro corto
- stanchezza

Mentalmente

- dispersione
- ruminazione
- difficoltà di concentrazione

Relazionalmente

- irritabilità
- ascolto ridotto
- reattività



2. La Mindfulness

⬆ La mindfulness come competenza professionale

Non è:

- ✗ fuga dalla realtà
- ✗ rilassamento
- ✗ meditazione esoterica

È:

- ✓ allenamento dell'attenzione
- ✓ recupero di lucidità
- ✓ capacità di scelta

⬆️ Benefici documentati

- ✓ Riduzione di stress, ansia e depressione
- ✓ Miglior regolazione delle emozioni
- ✓ Rafforzamento di empatia e qualità delle relazioni
- ✓ Miglioramenti per la salute fisica (pressione, sonno, sistema immunitario)



⬆ Micro pratica 1: lo Stop



1. **S**top: fermati e porta per qualche istante l'attenzione al tuo corpo (sensazioni fisiche).
2. **T**ake a breath: connettiti col respiro (l'aria entra... l'aria esce).
3. **O**bserve: osserva cosa accade dentro di te (sensazioni, pensieri, emozioni).
4. **P**roceed: Agisci con una rinnovata consapevolezza

⬆ Micro pratica 2: Il respiro 4/6

- Inspirazione: 4 tempi
- Espirazione: 6 tempi
- Ripetere per 6 cicli

Effetti

- rallenta l'attivazione
- migliora la lucidità
- riduce la reattività



📌 Micro pratica 3: Name It To Tame It

"Sto notando tensione"

"Sto notando irritazione"

"Sto notando ansia»

.....

Dare un nome all'emozione aiuta a non esserne completamente guidati.



3. Leadership sotto pressione



Leadership sotto pressione

Situazione 1: TROPPE PRIORITÀ

Strumento:
1-1-1

- una priorità vera
- una attività da chiudere
- una attività da rimandare

Situazione 2: CONVERSAZIONE DIFFICILE

- 2 respiri + intenzione

IL PROTOCOLLO DEL MANAGER CONSAPEVOLE

Mattina

- Respiro 4/6
- Intenzione della giornata

Durante il giorno

- 2 pause STOP

Fine giornata

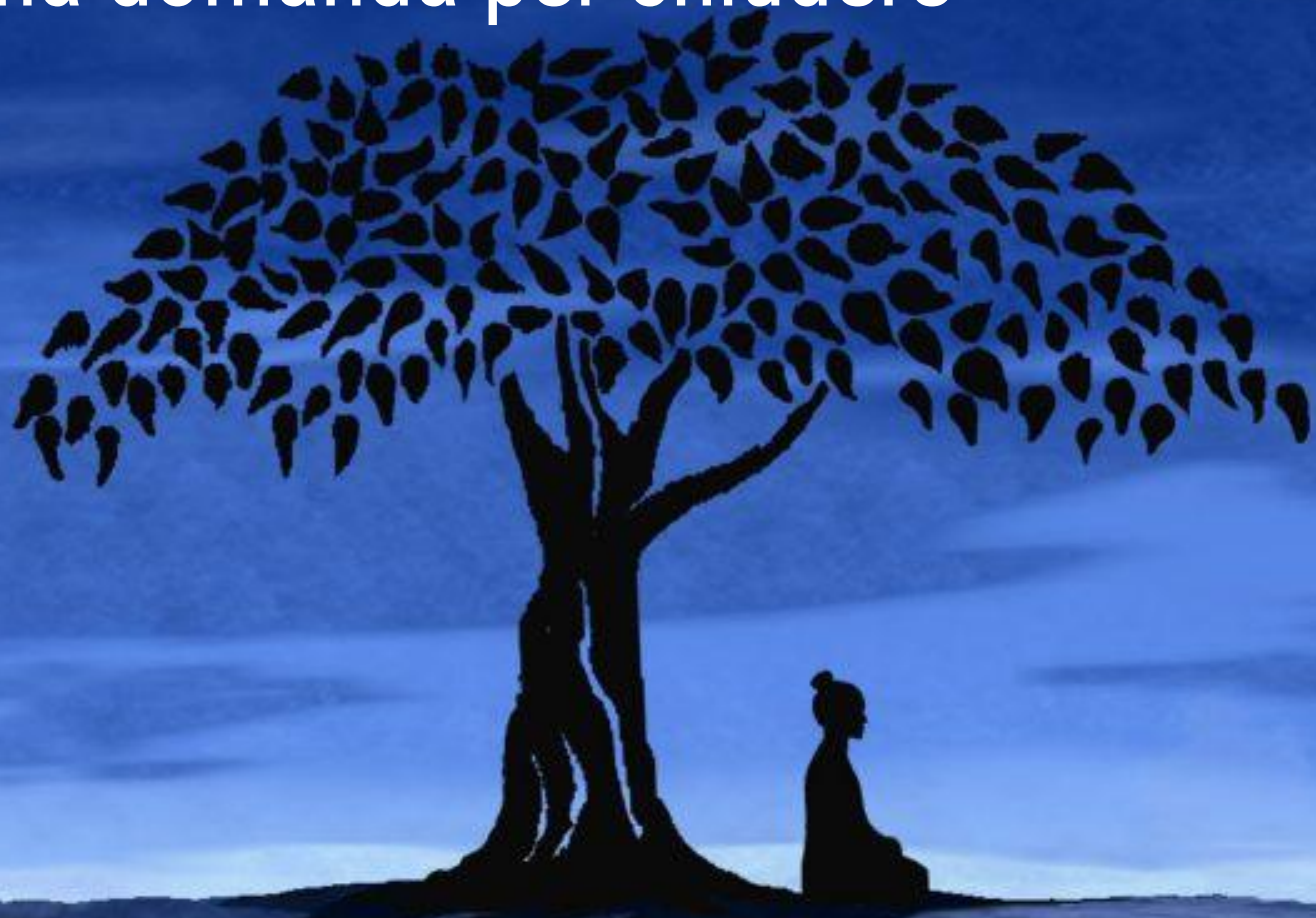
- Cosa chiudo?
- Cosa lascio intenzionalmente a domani?



⬆ Tre idee da portare via

1. Non serve eliminare lo stress.
2. Serve imparare a regolarlo.
3. La qualità della leadership si misura dalla qualità della risposta.

Una domanda per chiudere



Quale pratica esperimenterai da domani?

Domande

Scrivi in chat le tue curiosità



UPSKILL

by ErgonGroup

**BENVENUTO
AL LIVELLO
SUCCESSIVO**

www.upskill-formazione.it