SCHEDA DEL MODULO

Calma in pochi respiri, anche sotto pressione

Modulo adattivo | ~20 min

Lo stress al lavoro si insedia prima di tutto nel respiro, ancora prima di avere un nome: riunioni a raffica, scelte da fare, interventi in pubblico. E un cervello sotto tensione decide male. Questo modulo lavora sull'unica leva sempre disponibile e invisibile a chi sta intorno – la respirazione – con protocolli precisi: la coerenza cardiaca 3-6-5 di David O'Hare come pratica di fondo, tre respirazioni rapide per i picchi e l'aggancio a un momento che già ricorre nella giornata.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Comprendere come lo stress blocca il diaframma e perché l'espirazione lunga avvia il ritorno alla calma.

02 Praticare la coerenza cardiaca secondo la regola 3-6-5 di David O'Hare: sei respiri al minuto, per cinque minuti.

03 Ricorrere a tre respirazioni rapide – antipanico, respirazione dei tre piani, sospiro fisiologico – quando la pressione sale di colpo.

04 Inserire la respirazione nella giornata agganciandola a momenti che già ricorrono: riunione, telefonata, e-mail delicata.

DESTINATARI

Chiunque voglia ritrovare la calma in pochi respiri, prima di una riunione, una telefonata o una decisione.

- **Prerequisito:** nessuno

SVOLGIMENTO DEL MODULO

In autonomia, con un allenamento adattato a chi apprende.

1 **Autovalutazione**: su 9 dimensioni, per fare il punto sulle proprie pratiche e orientare l'allenamento.

2 **Video dell'esperto**: di 10 minuti, con 3 pause di riflessione.

3 **Casi pratici**: 2 primi casi scelti in base all'autovalutazione, poi altri 16 facoltativi. Ogni risposta riceve un riscontro didattico: i suoi effetti e una pista per migliorare.

4 **Impegno con una data**: un'azione da provare, scritta dal partecipante o scelta tra le proposte.

5 **Scheda promemoria da scaricare**: punti chiave, domande, impegno, note personali e checklist.

VALUTAZIONE E COMPLETAMENTO

Soglia: 80%

Il punteggio tiene conto delle risposte ai casi pratici, dell'impegno formulato e, se previsto, delle attività di apprendimento complementari. Per completare il modulo servono un impegno e un punteggio di almeno 80%.

METODI & MODELLI

- Sospiro fisiologico (cyclic sighing) – studio di Stanford (Balban, Neri, Huberman et al.)
- Regola 3-6-5 (coerenza cardiaca) – David O'Hare
- Respirazione / breathwork – sintesi basata su una meta-analisi di studi randomizzati controllati

FONTI & RIFERIMENTI

- Balban, Neri, Huberman et al. (Stanford) – Cell Reports Medicine: il «sospiro fisiologico» praticato 5 minuti al giorno per un mese migliora l'umore e riduce la frequenza respiratoria a riposo più della meditazione mindfulness
- Fincham, Strauss, Montero-Marin & Cavanagh – meta-analisi di studi randomizzati controllati (Scientific Reports): effetti significativi del breathwork nel ridurre stress, ansia e depressione
- David O'Hare – metodo di coerenza cardiaca 3.6.5 (3 volte al giorno, 6 respiri al minuto, 5 minuti)
- Ma et al., Frontiers in Psychology (2017) – respirazione diaframmatica, attenzione e regolazione dello stress

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 13 ottobre 2026