SCHEDA DEL MODULO

Stress al lavoro: come uscire dalla spirale

Modulo adattivo | ~20 min

Lo stress al lavoro si affronta troppo spesso con l'invito a rilassarsi. Il modulo parte invece da un meccanismo preciso: la spirale che collega percezione, emozione, comportamento e feedback, e che si richiude su sé stessa fino a diventare una profezia che si autoavvera. Mostra che basta aprire una sola delle quattro porte per bloccarla – e fornisce le tre domande che indicano quale.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Riconoscere le quattro fasi della spirale dello stress: percezione, emozione, comportamento, poi risultato e feedback ricevuto.

02 Aprire una sola delle quattro porte per bloccare il meccanismo, con l'aiuto di tre domande di selezione.

03 Allentare la pressione accumulata per due vie: dare un nome all'emozione, rimettere il corpo in movimento.

04 Scegliere l'atteggiamento giusto secondo la situazione: agire a piccoli passi, lasciare andare, o fidarsi degli altri.

DESTINATARI

Chiunque affronti situazioni professionali stressanti e voglia ritrovare lucidità e margine di manovra.

- **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.

UN ESEMPIO TRA I CASI PRATICI PROPOSTI

Éloi, addetto alla reception, lunedì ha chiesto alla sua manager, Lisa, di cambiare il giorno di riposo. Lisa deciderà venerdì. Da allora Éloi gliene riparla ogni giorno e non ha ancora confermato le prenotazioni della settimana prossima. Stamattina Éloi incrocia Lisa alla reception. Che cosa deve fare Éloi?

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

- Metodo Afthonios della spirale dello stress in 4 porte (percezione, emozione, comportamento, risultato), affine al modello transazionale di Lazarus & Folkman
- Profezia che si autoadempie (Robert K. Merton, 1948)
- Dicotomia controllo / lasciar andare, ispirata alla dicotomia del controllo degli stoici (Epitteto) e al Cerchio d'influenza di Stephen Covey
- Metodo Afthonios delle 3 domande per fare ordine (che cosa mi stressa? quale margine di manovra ho? a chi chiedere?)

FONTI & RIFERIMENTI

- Richard Lazarus & Susan Folkman, Stress, Appraisal, and Coping (1984): modello transazionale dello stress
- Robert K. Merton, «The Self-Fulfilling Prophecy», The Antioch Review (1948): la profezia che si autoadempie
- Stephen Covey, The 7 Habits of Highly Effective People (1989): cerchio d'influenza
- James Gross (1998) – i processi di regolazione emotiva

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 10 novembre 2026