SCHEDA DEL MODULO

Stress: cogliere in tempo cause e segnali d'allarme

Modulo adattivo | ~20 min

Il 40% dei lavoratori nel mondo dichiara di vivere uno stress importante ogni giorno (Gallup) – e il rischio maggiore non è il picco di stress, ma la fase in cui si «tiene duro» fino all'esaurimento. Questo modulo organizza il riconoscimento precoce: quattro famiglie di fattori scatenanti, le proprie spie d'allarme – corpo, emozioni, mente, comportamenti – e le tre fasi descritte da Hans Selye, per sapere a che punto si è prima che le risorse crollino.

OBIETTIVI DIDATTICI

01 Identificare i propri fattori scatenanti di stress tra le quattro famiglie: organizzazione, relazioni, ambiente, contesto socioeconomico.

02 Riconoscere le proprie spie personali nelle quattro dimensioni – corpo, emozioni, mente, comportamenti – grazie al diario dello stress.

03 Collocare la propria fase – allarme, resistenza, esaurimento – secondo Hans Selye, ed evitare la trappola del sovradattamento.

04 Concedersi di vedere il proprio stress nonostante la cultura del «tenere duro», e chiedere uno sguardo esterno di fiducia.

DESTINATARI

Chiunque voglia leggere in tempo i propri segnali e agire prima che lo stress metta radici.

- **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

Da due mesi Sitara, addetta alla gestione dei contratti, arriva prima, pranza alla scrivania ed esce un'ora più tardi. Chiude lo stesso numero di contratti di prima. Sitara pensa che queste ore in più dimostrino la sua serietà. Venerdì fa il bilancio del mese. Che cosa deve fare Sitara?

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

- 3 fasi dello stress (allarme/resistenza/esaurimento) – Hans Selye, sindrome generale di adattamento (1936)
- 4 famiglie di fattori scatenanti dello stress (organizzazione, relazioni, ambiente fisico/tecnico, socioeconomico) – metodo Afthonios
- Favola della rana – Olivier Clerc, «La grenouille qui ne savait pas qu'elle était cuite…» (2005)

FONTI & RIFERIMENTI

- Gallup, «State of the Global Workplace» – il 40% dei lavoratori dichiara di aver vissuto un livello di stress elevato il giorno prima (50% negli Stati Uniti)
- Tasha Eurich (psicologa organizzativa), ripresa dalla Harvard Business Review – il 95% delle persone si ritiene consapevole di sé, mentre solo il 10-15% lo è davvero
- Hans Selye – sindrome generale di adattamento in tre fasi (allarme, resistenza, esaurimento), formulata nel 1936
- INRS, istituto francese per la prevenzione dei rischi professionali (Institut national de recherche et de sécurité) – stress lavoro-correlato e prevenzione a partire dalle situazioni di lavoro

Modulo creato da Afthonios.com.

Contenuto verificato il 31 ottobre 2026