



Lo stress è ormai una componente ineliminabile della vita moderna. Farci i conti è sempre più urgente e necessario.

Ma lo stress è sempre e solo negativo? In realtà no.

In certa misura lo stress è utile perché la reazione allo stress prepara l'organismo (maggiore battito cardiaco, respirazione ecc.) ad agire e ad affrontare le sfide che ci si pongono davanti. Ma quando vi è un'attivazione costante e protratta nel tempo, il fisico non riesce più a riprendersi, portando a conseguenze sempre più serie.

Il primo campanello d'allarme dello stress è dato da una stanchezza generalizzata, dovuta alle troppe energie utilizzate in modo continuativo e ad una tensione muscolare ed organica che non si allenta facilmente.

Nel mio lavoro mi occupo di prevenzione e gestione dello stress nocivo, puntando da una parte alla riduzione dell'attivazione fisiologica e dall'altra all'aumento di benessere.

### **INTERVENTI DI PREVENZIONE E GESTIONE DELLO STRESS:**

**1)** Organizzo ogni anno dei **corsi sulla gestione dello stress**, che hanno lo scopo di informare ma anche di insegnare delle vere e proprie tecniche di gestione degli eventi stressanti e dello stress della vita quotidiana. Questi corsi vengono costituiti da 10 - 15 partecipanti, non viene richiesta la partecipazione attiva delle persone (ognuno ha il diritto di non intervenire a meno che non lo desideri) ma allo stesso tempo si lavora singolarmente per mettere in pratica le cose apprese durante gli incontri (vengono rilasciati materiali ed esercizi che ognuno può utilizzare come crede).

Per andare alla pagina dei corsi: [Corso "Gestiamo lo stress!"](#)

**2)** Attraverso delle **sedute individuali** è possibile impostare un lavoro personalizzato e

specifico per il tipo di stress e di situazione, osservando i punti di forza e di debolezza della persona interessata (attraverso interventi mirati per ridurre il numero di eventi stressanti, strategie per gestirli diversamente, strategie di coping orientate al problema come il time management, strategie orientate alle emozioni scatenate, tecniche di rilassamento etc.)

Per avere informazioni in più sui costi delle sedute individuali: [Consulenza individuale](#)