

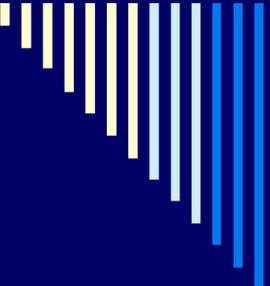


COME GESTIRE LO STRESS

Occorre sviluppare idonee strategie per gestire lo stress quotidiano, in particolare occorre:

- 1. organizzare meglio il lavoro (81%)**
- 2. pianificare più pause, rallentare i ritmi (54%)**
- 3. favorire una maggiore creatività (31%)**

essere dinamici



problema: basso quoziente vitalità

GRADO INNOVAZIONE

- **2 anni!**
- **5 anni!!**
- **10 anni!!!**

imparare ad essere innovativi

**Se siamo tutti vivi, come mai così poche
persone sono vitali?**

IL PRESENTE

rimuovere i blocchi mentali

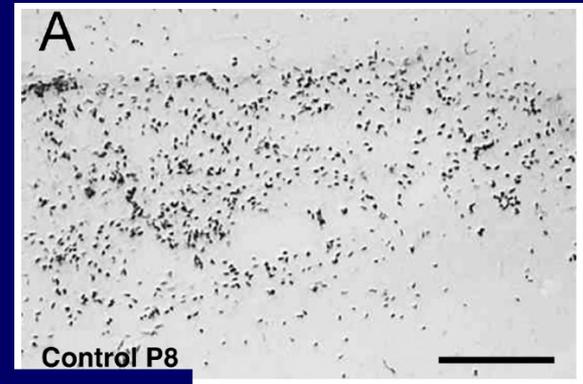
Spencer Johnson



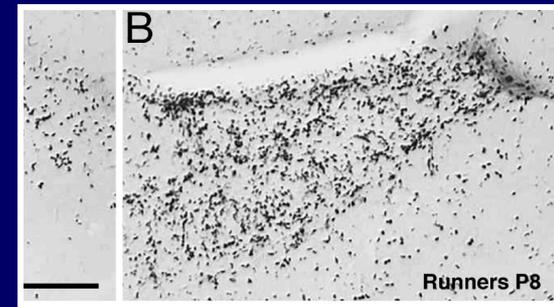
essere dinamici

“The antidepressant effect of running is associated with increased in hippocampal cell proliferation”

A. Bjørnebekk et al., Int. J of Neuropsychopharmacol 2005

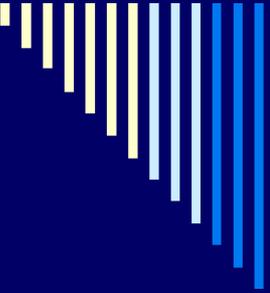


Control



Runners

gli effetti benefici della corsa – dell'essere dinamici - sul cervello

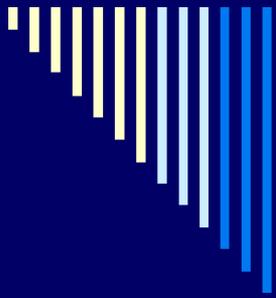


**Ma: nella corsa, come nella vita, occorre sapere
perché si corre ...**

Roberto Weber
Perché corriamo?

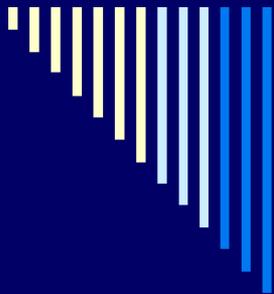
Tutti gli uomini corrono. In un mondo spaesato, l'attività più povera, semplice e non tecnologica è diventata una simmetria universale. La corsa è un'ascesi senza religione, un percorso di liberazione dai luoghi e dai non luoghi, dai limiti dello spazio e dei tempi.

dove andare?



Per approfondire:

- Pellegrino F, Essere o non essere leader, Positive Press, Verona, 2002
- Pellegrino F, Psicosomatica, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli, 2004
- Pellegrino F, Valorizzare le risorse umane, Mediserve, Milano-Firenze-Napoli, 2007



Come gestire lo stress

Ferdinando Pellegrino
psichiatra, psicoterapeuta

cell. 360 524930
info@ferdinandopellegrino.com

www.ferdinandopellegrino.com