



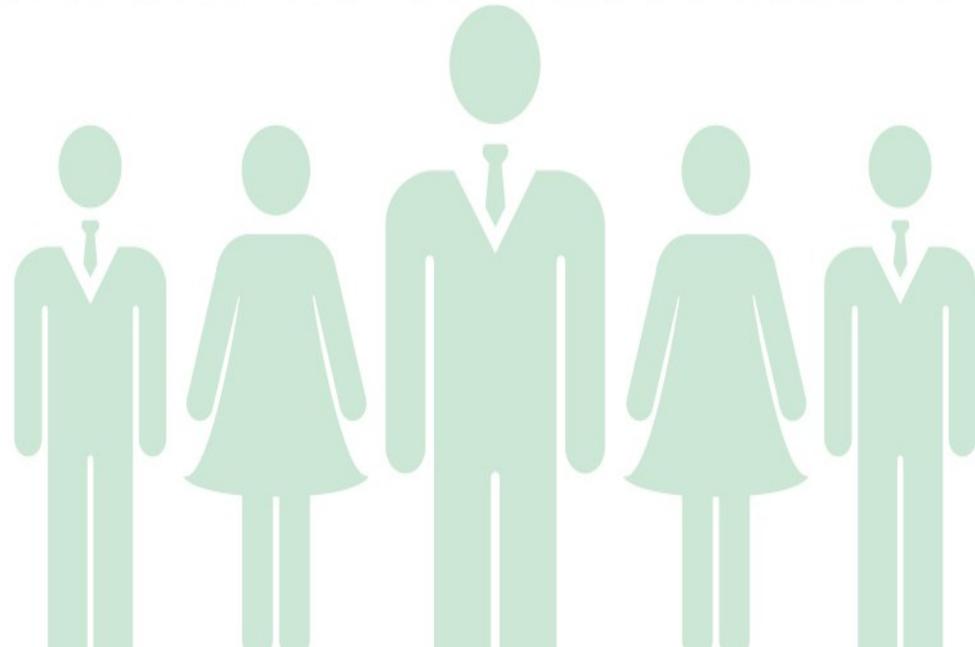
LEADERSHIP E STRESS: QUALE CORRELAZIONE?

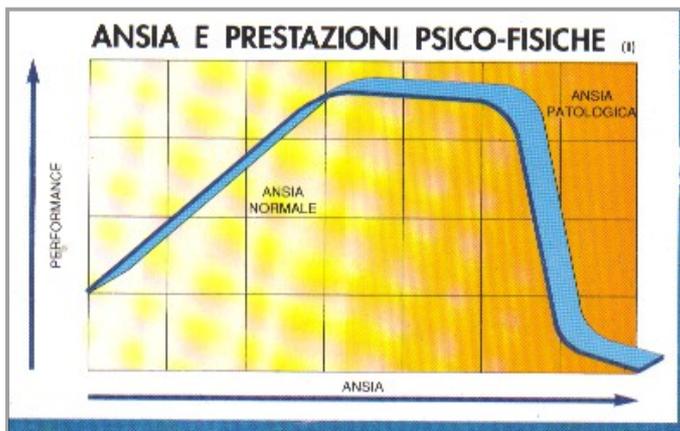
COME ESSERE STABILI IN MEZZO ALLA TEMPESTA

Ferdinando Pellegrino

Centro Studi Psicosoma - Salerno

RICHMOND HUMAN RESOURCES FORUM





Stress e *ben-essere* : premessa

G.A.S.
General Adaptation Syndrome

- ▶ **reazione di allarme**
- ▶ **fase di resistenza**
- ▶ **fase di esaurimento**

“Una reazione aspecifica dell’organismo a qualsiasi stimolo esterno o interno, di tale intensità da provocare meccanismi di adattamento e riadattamento atti a ristabilire l’omeostasi”

Hans Selye, 1936

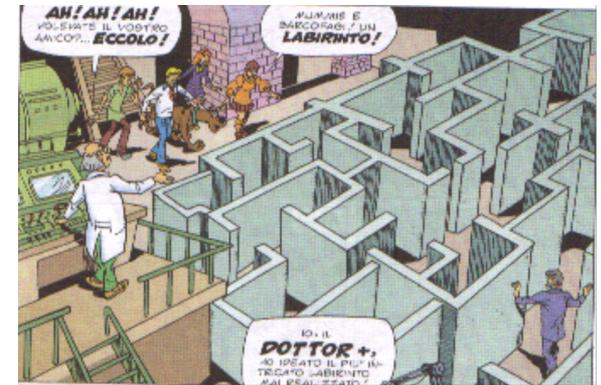
<<iperadattamento>>
 termine che implica uno sforzo eccessivo
 per adeguarsi alle condizioni o alle aspettative dell’ambiente

Ognuno di noi ha un livello soglia di stress, superato il quale si crolla



Cominciamo subito con l'ammettere che il mondo è folle, anzi, addirittura insensato ...

Orientarsi in un mondo che ha perso la bussola: quali strategie?



Occorre essere più consapevoli della necessità di comportarsi in modo semplice, di essere flessibili e pronti ad agire con rapidità



Essere stabili in mezzo alla tempesta

Santo cielo. ...
E adesso cosa faccio?

.. Non esiste continuità fisica, da nessuna parte, e *tutto* proviene dalla tenacia della mente ...

Riuscirò a conservare la mia
identità in un mondo frenetico e
stressante?

essere leader di se stessi

Questo leader fa appello alla nostra
passione invece che alla nostra paura





L'autorealizzazione comincia con
l'essere sereni con se stessi?

AH Maslow

Poi, quasi senza che tu te ne accorga, ogni singola parte si spegne, senti il tuo corpo come una più vasta indefinita unità, smetti di guardare e semplicemente vedi, vedi tutto.

E' allora che entri nel cerchio magico....

Weber Roberto



Per esprimere il meglio di sé:

- **mantenere con soddisfazione lo status quo: quanto sono contento di me stesso?**
- **sviluppare una realistica fiducia verso nuove strade e situazioni: come voglio essere?**





Problema: basso Quoziente Vitalità

GRADO INNOVAZIONE

Quanto sono monotono?

- 2 anni
- 4 anni
- 6 anni

IL PRESENTE

rimuovere i blocchi mentali

Spencer Johnson



Valutare la propria forza e il proprio grado di innovazione: verso

l'autoconsapevolezza



le abilità cognitive

Il cervello umano fa tutto il possibile per semplificarsi la vita adottando modelli standard di percezione e azione.

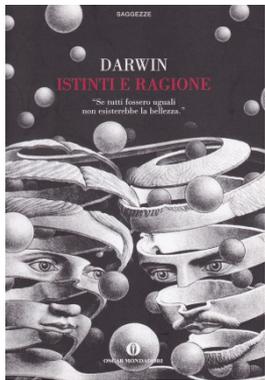
Una volta messo a fuoco il modello l'individuo riesce a muoversi al suo interno senza problemi.

schemi ricorrenti e routine di risposta

- con il tempo si acquisisce esperienza, che, fondata sulle conoscenze, consente la formazione di un serbatoio di schemi ricorrenti che la mente utilizza per gestire il quotidiano

→ Quanto tempo dedico allo studio e all'accrescimento del mio livello culturale?





le abilità emotive

la coscienza è nata dalle emozioni. Senza le emozioni i ragionamenti sarebbero distorti....

“il sistema emotivo come sensore”:

Imparare a riconoscere e gestire il proprio mondo emotivo

Emozioni ed evoluzione

- paura → segnale di pericolo imminente (panico)
- tristezza → è imminente una perdita (depressione)
- rabbia → qualcuno sta invadendo il nostro territorio



l'intelligenza intuitiva

L'intelligenza intuitiva è

- **Essenziale**
- **Potente**
- **Pratica**

L'intuizione è uno strumento essenziale, potente e pratico ... scoprimmo che più esperienza si ha in un certo campo, più ci si affida all'intuizione ...

Attenzione alla eccessiva sicurezza

La regola del pollice → estrarre da un ambiente complesso pochissime informazioni per agire rapidamente e con precisione: **«beccare l'informazione importante ed ignorare tutto il resto»**

Attenzione alla zona di indifferenza



inconscio, automatismo o inconsapevolezza?



Il cervello prende una scorciatoia attraverso l'amigdala, che è posta sotto

Il talamo e controlla tutto ciò che l'attraversa... quando proviamo a spiegare le nostre azioni ci avvaliamo di spiegazioni post hoc ... senza avere accesso all'elaborazione inconscia... **la coscienza ha bisogno di tempo che non sempre abbiamo...** l'automatismo ci rende molto più efficienti, e anche più esperti

L'impulsività è sempre patologica



- L'interdipendenza è una realtà costante della nostra esistenza
- la comprensione degli stati emotivi altrui dipenderebbe da un meccanismo specchio in grado di codificare l'esperienza sensoriale direttamente in termini emozionali
- Le nostre percezioni degli atti e delle reazioni emotive altrui appaiono accomunate da un meccanismo specchio...

- Vivere al meglio le relazioni



- come allenare la memoria?
- memoria: emozioni/razionalità

delocalizzare la memoria?

Implementare la propria capacità di memorizzazione
in un mondo in continuo cambiamento

Comportamento

La tecnologia indebolisce la nostra memoria?

❑ Dati e password da ricordare, procedure da conoscere per far funzionare computer e tablet: la tecnologia sembra riempirci di nozioni e a volte facciamo fatica a tenere tutto a mente. Molti studiosi si sono chiesti se la tecnologia non stia indebolendo le nostre facoltà cognitive. Il dubbio è stato avanzato, tra i primi, dall'autore americano Nicholas Carr, autore del dibattito *Internet ci rende stupidi?* (Cortina Editore). Lo hanno confutato gli scienziati della Universidade do Sul de Santa Catarina, in Brasile, in uno studio pubblicato sul *Journal of gerontology*, dove spiegavano il contrario: **L'alfabetizzazione digitale potrebbe aiutare a ridurre il declino cognitivo delle persone tra i 50 e gli 89 anni-**, scrivevano. Per dimostrarlo i partecipanti a un loro studio avevano compilato periodicamente un questionario relativo all'utilizzo di Internet e dell'email ed eseguito test di memoria basati sui ricordi di parole lette o ascoltate in precedenza. Pare che sia proprio la memoria, prima tra tutte le facoltà mentali, a beneficiare del digitale.



F
U
O
N
E
L
P
D
I

Airone 9/2016

Durante il sonno il cervello lavora freneticamente, riducendo il numero di connessioni tra i neuroni.

E' un'attività di potatura essenziale per l'apprendimento e la memoria...



Imprevisti e response ability

Gli esseri umani di solito tentano di scoprire lo schema ricorrente: e così si lasciano battere da un topo [...] pregiudizi ed intuizioni ingannano spesso ...

... impossibile sfuggire a forze imprevedibili e impreviste, e che inoltre quelle forze causali e le nostre reazioni ad esse determinano gran parte del nostro percorso di vita

non è tanto importante ciò che accade bensì ...

Come reagisco a ciò che accade: non lasciarsi sorprendere dagli imprevisti



don't hurry, be happy

L'essenziale nella vita può essere scoperto solo da chi, nel mondo frenetico, riesce a trovare la propria dimensione di consapevolezza

Può essere utile distrarsi?

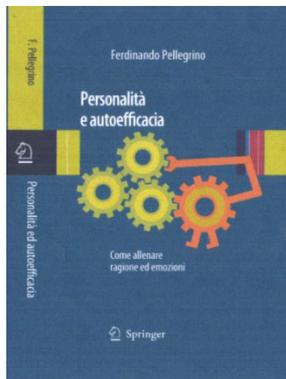
Lasciare «vagare» la mente è importante per rilassarsi e favorire i processi creativi





www.ferdinandopellegrino.com

- Pellegrino F. Non ho tempo per ..., Mediserve, Milano-Firenze-Napoli, 2017
- Pellegrino F, Personalità ed autoefficacia, Springer, Milano, 2010
- Pellegrino F, Essere o non essere leader, Positive Press, Verona, 2012



info@ferdinandopellegrino.com

