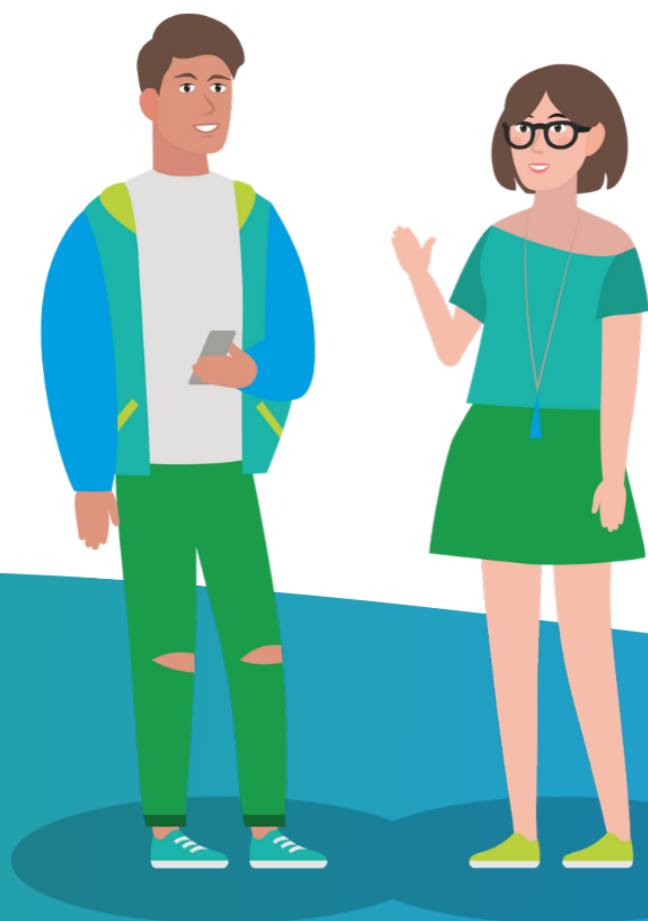


STRESS

Raccomandazioni per i
provvedimenti

in azienda



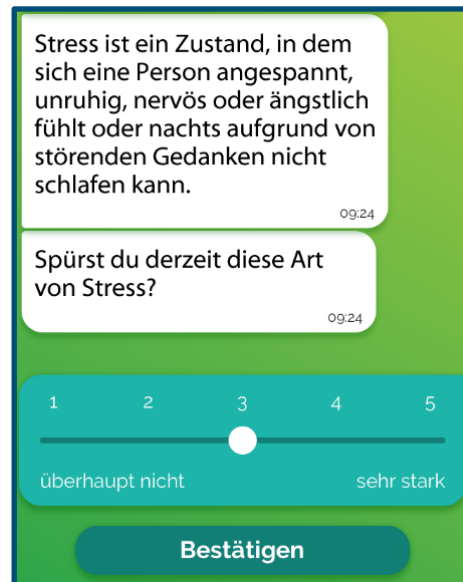
Stress tra gli apprendisti

Raccomandazioni per i provvedimenti da adottare in azienda

Probabilmente ha scelto l'argomento Stress, perché una parte degli apprendisti nel Suo gruppo presentava un alto livello di stress.

Lo stress non deve necessariamente avere ripercussioni negative sulla salute. Lo stress rappresenta un rischio in termini di salute nel caso si protraesse troppo a lungo, se fosse indotto da eventi particolarmente gravi, se non fosse possibile influire sulla situazione oppure in caso di fallimento dei tentativi di gestione dello stress.

Lo stress nasce solitamente da uno squilibrio tra aspettative e risorse. In compenso esistono fondamentalmente due modalità di gestione dello stress: ridurre le aspettative oppure ampliare le risorse.



Stress ist ein Zustand, in dem sich eine Person angespannt, unruhig, nervös oder ängstlich fühlt oder nachts aufgrund von störenden Gedanken nicht schlafen kann. 09:24

Spürst du derzeit diese Art von Stress? 09:24

1 2 3 4 5

überhaupt nicht sehr stark

Bestätigen

Vista dell'app: Domanda sullo stress su ready4life

Riconoscere gli aspetti stressanti dei compiti

Il livello dei compiti richiesti al tirocinante può essere eccessivo, adeguato ma anche troppo basso. Si è soliti distinguere tra **carico di lavoro eccessivo/insufficiente** (troppo pesante/monotono) dal **punto di vista qualitativo** e **carico di lavoro eccessivo/insufficiente** (troppo/troppo poco) dal **punto di vista quantitativo**. In qualità di formatore, è importante che Lei nel colloquio con gli apprendisti riesca a individuare il giusto grado di stress, concordi prescrizioni chiare inerenti agli obiettivi da raggiungere e fornisca dei feedback.

Ci sono poi anche dei fattori esterni, quali ad esempio contatti difficili con clienti/pazienti, che potrebbero risultare molto stressanti per gli apprendisti meno esperti. Anche le condizioni ambientali quali rumore, calore o freddo possono avere un impatto stressante a livello fisico e psicologico. Al fine di evitare queste situazioni pesanti e lo stress che ne deriva, verifichi se i Suoi apprendisti:

- abbiano ricevuto dei compiti che costituiscano per loro un carico di lavoro eccessivo/insufficiente
- ricevano un feedback tempestivo e concreto sul loro rendimento lavorativo
- siano spesso interrotti in modo imprevisto (ovvero inutilmente)
- si trovino a gestire frequentemente informazioni carenti o errate
- abbiano spesso contatti emotivamente stressanti con i clienti
- siano esposti a condizioni ambientali stressanti

Creazione di risorse

Le risorse servono a gestire le sfide ordinarie, ma anche le sfide più stressanti. In questo processo le risorse interne (personali) e le risorse esterne (organizzazione, ambiente) possono influenzarsi reciprocamente. Per esempio, è possibile incentivare l'autoefficacia (risorsa interna) concedendo al tirocinante maggiori spazi d'azione (risorse esterne) per organizzarsi liberamente.

Alcune importanti risorse:

Livello organizzativo	<ul style="list-style-type: none"> • Spazi d'azione autonomi (per es. organizzazione del tempo, tipo di risoluzione dei problemi) • Informazione, dialogo, partecipazione • Coinvolgimento nelle decisioni (soprattutto in relazione al settore lavorativo degli apprendisti)
Livello sociale	<ul style="list-style-type: none"> • Supporto emotivo • Apprezzamento, riconoscimento • Correttezza (per es. premio in caso di particolare impegno)
Livello personale	<ul style="list-style-type: none"> • Autoefficacia e autostima • Sperimentazione della coerenza (sensatezza sul lavoro) • Competenze specialistiche • Competenze sociali • Forma fisica

Le misure individuali per l'incentivazione delle risorse interne (personali) possono comprendere coaching, provvedimenti finalizzati alla qualifica o consulenze tra pari. I provvedimenti a livello comportamentale sono solitamente più impegnativi in base al settore e alle dimensioni dell'azienda.

Lezione inerente il tema stress (40-60')

Qualora nella Sua azienda siano presenti più apprendisti della stessa età, Le proponiamo di svolgere una lezione (40-60 minuti). Nel caso in cui avesse meno tempo a disposizione, potrebbe anche svolgere alcune esercitazioni tratte dalla predetta lezione. Lo scopo della lezione è quello di trattare le esperienze personali di stress, le diverse tipologie di stress, discutere ed elaborare delle misure personalizzate per la gestione dello stress.

1. Introduzione al tema (ca. 5-10')

Il gruppo dovrà rispecchiare la percentuale degli apprendisti che vivono una situazione di stress e il rapporto di tale percentuale rispetto alla media di tutti i partecipanti a r4l.

Domanda di gruppo

Secondo voi, cosa significa stress? Cosa pensate in generale di questa statistica (voi rispetto agli altri partecipanti a r4l)?

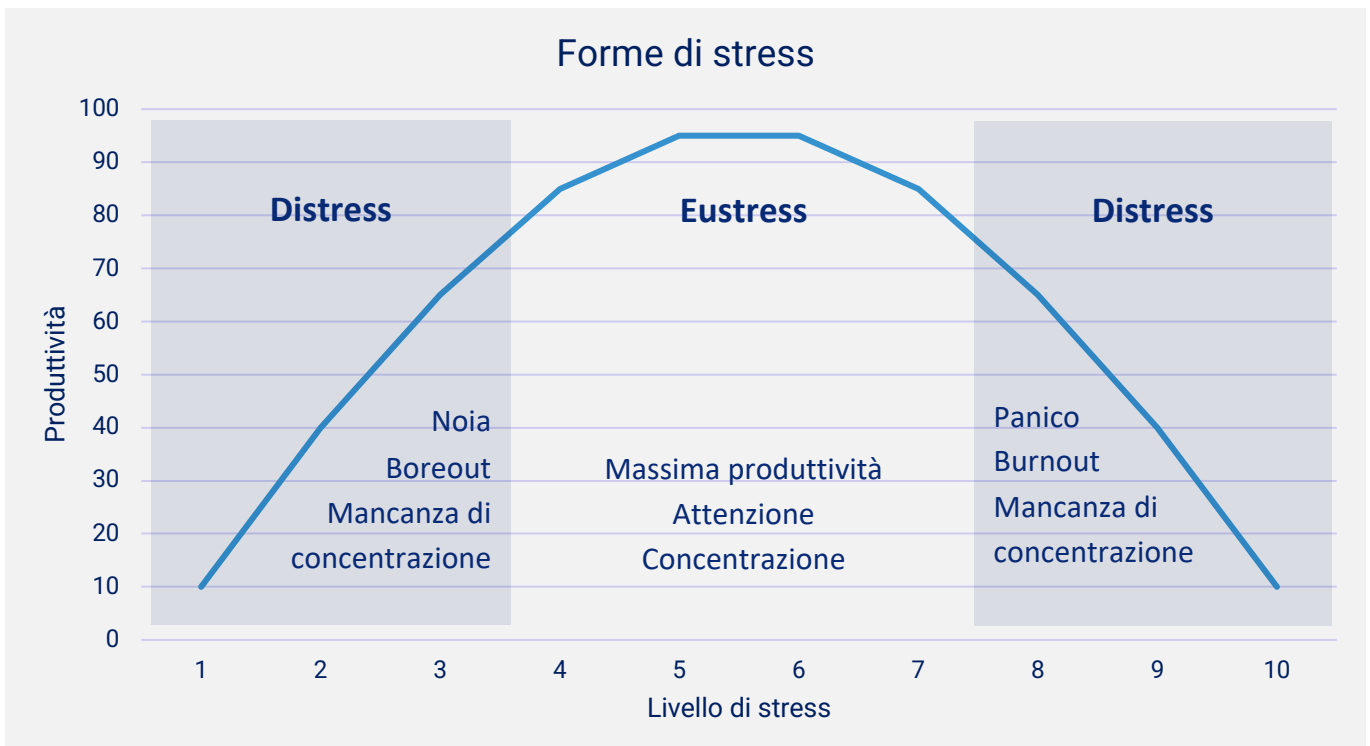
2. Scambio in gruppi da due (ca. 5-10')

Compito	<p>Discuti le seguenti domande con il tuo/la tua vicino/a di banco:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Com'è stato classificato il tuo livello di stress dal programma ready4life (verde, arancione, rosso)? • Condividi questa classificazione? <p>Racconta al tuo/alla tua vicino/a di banco con quale frequenza e quanto sei stressato.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lo stress da te sperimentato ha ripercussioni (per niente o talvolta) sul tuo «rendimento» in azienda o a scuola? • Se talvolta ti sei accorto che lo stress da te sperimentato ha peggiorato il tuo «rendimento» - come si è esattamente manifestato il tutto?
----------------	---

3. Tipi di stress, agenti stressanti, misure per la gestione dello stress (15-20')

Domanda di gruppo	<ul style="list-style-type: none"> • Lo stress è sempre negativo? • In quali situazioni si presenta lo stress? • Quali sono le tipologie di agenti stressanti? • Quali sono gli effetti dello stress?
--------------------------	---

Integrazioni: spiegare i concetti di eustress e distress



Agenti stressanti interni ed esterni

Agenti stressanti interni	Agenti stressanti esterni
Autopercezione, motivazione, paura, ambizioni, frustrazione, preoccupazioni	Ambiente, rumori, scadenze, esami, mobbing, mancanza di apprezzamento

4. Misure per la gestione dello stress

Domanda di gruppo	<i>Cosa fate contro lo stress?</i>
--------------------------	------------------------------------

Integrare: gestione del lavoro/tempo, gestione dei conflitti, sport, svago (musica, ballo, yoga).

5. Conclusione e autoriflessione (10')

Gli apprendisti devono eseguire alla fine 4 passaggi per la gestione dello stress:

1. **Riconoscere: fattori scatenanti, intensità dello stress, pensieri e sensazioni**
2. **Distinguere: agente stressante interno/esterno**
3. **Ridurre gli agenti stressanti esterni (tabella di marcia, delimitazione, supporto)**
4. **Limitare gli agenti stressanti interni (relax, coaching)**

1		2	3 e 4	
Fattore scatenante	Intensità	Causa	Agente stressante	Misure
Quale situazione o evento ha scatenato lo stress?	Qual era il mio livello di stress? (da 1 a 10)	Cosa mi ha realmente stressato? (Pensieri e sensazioni)	(I)nterno o (E)sterno	

Ulteriori informazioni

Qualora desiderasse altre informazioni inerenti il tema «Gestione dello stress», Le consigliamo di consultare i seguenti siti web.

<https://www.147.ch/it/problemi-personali/>

<https://www.santepsy.ch/it/pages/sante-mentale-covid-19/salute-mentale-e-covid-19-910>

https://radixeducation.files.wordpress.com/2020/04/life_skills.pdf

Qui si affronta non solo il tema dello stress a carico degli apprendisti/degli allievi, bensì anche dei docenti e della direzione scolastica.

Il sito offre:

- 1) Le 10 Life Skills
- 2) Le risorse utili
- 3) Consigli utili per genitori, ragazzi, professionisti, enti e scuole



The screenshot shows the homepage of the LIFE SKILLS Italia website. At the top, there is a navigation bar with a logo and the tagline 'competenze per la vita'. Below the navigation bar, there is a main banner image showing a group of people running on a grassy field. To the right of the banner, there are four vertical labels: 'GENITORI', 'RAGAZZI', 'PROFESSIONISTI', and 'ENTI E SCUOLE'. Below the banner, there are four main menu items: 'LE 10 LIFE SKILLS', 'I PER-CORSI', 'FORMAZIONE FORMATORI', and 'RISORSE UTILI'. The 'LE 10 LIFE SKILLS' section features a circular diagram with 10 segments representing different skills: 'Autonomia', 'Gestione delle emozioni', 'Gestione delle relazioni', 'Gestione delle situazioni', 'Gestione delle risorse', 'Gestione delle informazioni', 'Gestione delle decisioni', 'Gestione delle responsabilità', 'Gestione delle opportunità', and 'Gestione delle sfide'. The 'Gestione dello stress' section includes a quote from C. Nödlinger, 'CHE STRESS, 2006', and a 'Custom auto stress' button. The 'RISORSE UTILI' section features a 'Carta dei Diritti alle Emozioni' and a 'Perché studiare?' section.