

Ridi che ti passa: arriva il corso antistress per manager

Pubblicato: Venerdì 21 Ottobre 2011



È il male di questo inizio di terzo millennio, una delle parole più abusate e peggio intese per indicare qualsiasi disagio derivante da quello che una pubblicità battezzò il “logorio della vita moderna”: lo **stress**. Per conoscerlo, comprenderne i meccanismi e gestirlo, Whirlpool ha organizzato un ciclo di incontri aperti a tutti i dipendenti che ha avuto inizio ieri sera, 20 ottobre, e tenuti dal dottor **Antonino Marra**. Marra, medico con specializzazioni in Cardiologia, Ortopedia e Neurochirurgia, terrà nell’auditorium del Centro Operativo Europeo di Comerio (Varese) cinque sessioni dal titolo “**Lo stress: croce e delizia della vita. Cos’è, come funziona, come gestirlo**”.

«Dopo il successo incontrato dal **corso di educazione alimentare** tenuto la primavera scorsa, Whirlpool, nell’ambito del programma Health Works, offre una nuova opportunità di riflessione e approfondimento su un tema sentito come lo stress –spiega **Giuseppe Geneletti**, director corporate communications and learning & development di Whirlpool EMEA– È un segno dell’attenzione che l’azienda riserva alla salute e al benessere dei propri dipendenti e a un fenomeno generalizzato, con cui facciamo i conti nella vita di tutti i giorni e con cui dobbiamo imparare a convivere».

Perché, precisa Marra: «oltre a minacciare la salute, lo stress può anche esercitare un’azione di stimolo vivacizzante, contribuendo a rendere la vita più intensa».

Gli incontri si strutturano in due parti: l’esposizione cognitiva del fenomeno e i suggerimenti utili a evitare lo stress, trattarlo e tenerlo a bada una volta che ci abbia aggredito. **Elemento ricorrente in tutte le sessioni del corso**, e per questo posto a conclusione di ogni incontro, è il **ruolo esorcizzante dell’umorismo**; perché – questa la convinzione di Marra – drammatizzare lo stress ingigantisce il problema, saperci ridere sopra aiuta ad addomesticarlo.

Il programma del corso

20 ottobre

Prima parte: definizione, etimologia e storia. I meccanismi automatici elementari dello stress (la risposta nervosa e quella ormonale) e la reazione di adattamento generale di Selye.

Seconda parte: opportunità di evitare l’esposizione ad un eccesso di agenti fisici stressanti e come

interferire con l'automatismo delle nostre risposte (lo yoga, la meditazione, il training autogeno). Il ruolo esorcizzante dell'umorismo.

27 ottobre

Prima parte: stress e malattie direttamente correlate. Stress e sistema immunitario.

Seconda parte: come controllare le componenti psicologiche dello stress (dislocazione dell'aggressività, prevedibilità, controllo, percezione del peggioramento, sostegno sociale). Lo stress come delizia (il solletico, l'ottovolante, il bungee jumping, la dopamina). Il ruolo esorcizzante dell'umorismo.

3 novembre

Prima parte: alimentazione, stress e metabolismo. Perché le diete falliscono. Stress, sviluppo e crescita.

Seconda parte: stress e società (il ruolo del rango sociale, del contesto sociale e del sostegno sociale nel controllare lo stress: studi sugli animali e sull'uomo). Il ruolo esorcizzante dell'umorismo.

10 novembre

Prima parte: stress, sesso e riproduzione.

Seconda parte: l'amore e la forza dei legami. Una base sicura. L'attaccamento, il distacco, il dolore, l'elaborazione del lutto. Il ruolo esorcizzante dell'umorismo.

17 novembre

Prima parte: come lo stress influenza il sonno, la memoria, l'invecchiamento.

Seconda parte: reazione allo stress di personalità diverse, portatrici di stili affettivi diversi. Gli estremi della depressione e dell'ansia. Come si può imparare l'ottimismo con la psicologia positiva. Il ruolo esorcizzante dell'umorismo.

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it