



STAY OK

**RIPENSARE IL BENESSERE NEI LUOGHI DI
LAVORO NELLE PMI EUROPEE**

EQUILIBRIO VITA LAVORO



Co-funded by
the European Union

Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.

Tabella dei contenuti

1.	Introduzione	
1.1.	Sintesi	4
1.2.	Risultati dell'apprendimento	4
1.3.	Parole chiave	5
2.	Lezione 1. Capire l'equilibrio vita-lavoro	
2.1.	Introduzione all'equilibrio vita-lavoro	6
2.2.	L'importanza dell'equilibrio vita-lavoro	7
2.3.	Che aspetto ha l'equilibrio vita-lavoro?	9
2.4.	Lo stato attuale dell'equilibrio vita-lavoro: Da gennaio 2023 ad agosto 2024	10
2.5.	Quiz sull'equilibrio vita-lavoro	11
2.6.	Componenti di un sano equilibrio vita-lavoro	12
2.7.	Compito pratico: Diario riflessivo sull'equilibrio vita-lavoro	14
3.	Lezione 2. Strategie per gestire lo stress e prevenire il burnout	
3.1	Introduzione	15
3.2	Capire lo stress e il burnout	15
	3.2.1 Definizione di stress	
	3.2.2 Definizione di burnout	
	3.2.3 Cause comuni di stress e burnout per le PMI	
	3.2.4 Differenze chiave tra stress e burnout	
3.3	Strategie pratiche di gestione dello stress	18
3.4	Strategie per prevenire il burnout	28
4.	Lezione 3. Stabilire i limiti e l'integrazione vita-lavoro	
4.1	Introduzione	33
4.2	Cos'è l'integrazione vita-lavoro	33
4.3	L'importanza dei confini nell'integrazione vita-lavoro	36
4.4	Individuare le lacune nell'integrazione vita-lavoro	38
4.5	Definire le priorità principali	41
4.6	L'arte dei confini digitali	43

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

4.7	Gestire le aspettative esterne e interne	43
4.8	Creare un piano di integrazione vita-lavoroCOPY0044	
4.9	Conclusione e riflessione: Il potere dell'integrazione	45
5.	Lezione 4. Tecniche di gestione del tempo e strumenti di produttività	
5.1	Introduzione	46
5.2	Pianificazione di 12 settimane per gli imprenditori	46
5.3	Il vostro primo piano di 12 settimaneCOPY0048	
5.4	Approccio di blocco temporale del calendario con risorse	55
6.	Lezione 5. Costruire la resilienza e le abilità di coping	
6.1	Introduzione alla resilienza	56
6.2	Valutare la propria resilienza	57
	6.2.1 Fattori di protezione	
	6.2.2 Minaccia di evitamento esperienziale	
	6.2.3 Autovalutazione: Valutare la propria resilienza	
6.3	Sviluppare e mantenere la resilienza	59
	6.3.1 Fattori di protezione	
	6.3.2 Sviluppare una strategia di resilienza personale	
	6.3.3 Praticare l'accettazione	
	6.3.4 Autostima e autocompassione	
	6.3.5 Mantenere la resilienza attraverso il rinvio delle preoccupazioni	
	6.3.6 Mantenere la resilienza attraverso la risoluzione dei problemi	
	6.3.7 Mantenere la resilienza attraverso l'assertività	
7.	Conclusione	80
8.	Materiale aggiuntivo	83
9.	Quiz	86
10.	Riferimenti	88

1. Introduzione

1.1 Sintesi

Life-Work Balance è un modulo completo, incentrato sull'intricata relazione tra lavoro e vita personale per i proprietari di piccole imprese e i solisti. Il modulo sottolinea l'importanza di integrare armoniosamente vita e lavoro, piuttosto che puntare a un'equa distribuzione del tempo tra i due. Riconosce le sfide uniche che i proprietari di piccole imprese devono affrontare, come il multitasking, lo stress e la costante fusione di responsabilità professionali e personali.

Il modulo è strutturato in diverse lezioni chiave:

Lezione 1. Comprendere l'equilibrio vita-lavoro:

Esplora il concetto di equilibrio vita-lavoro, sottolineando il benessere, la flessibilità e i potenziali rischi dello squilibrio.

Lezione 2. Strategie per gestire lo stress e prevenire il burnout

Offre spunti e strategie pratiche per aiutare i proprietari di piccole imprese a gestire lo stress ed evitare il burnout.

Lezione 3. Stabilire i limiti e l'integrazione vita-lavoro:

Discute l'importanza di stabilire dei limiti per favorire una sana integrazione tra lavoro e vita privata.

Lezione 4. Tecniche di gestione del tempo e strumenti di produttività:

Introduce tecniche come il sistema di pianificazione di 12 settimane per aiutare a gestire il tempo in modo più efficace.

Lezione 5. Costruire la resilienza e le abilità di coping:

Si concentra sulle strategie per costruire la resilienza e affrontare le sfide in modo efficace.

Questo modulo combina conoscenze teoriche ed esercizi pratici, offrendo un approccio olistico al raggiungimento di un equilibrio vita-lavoro sostenibile.

1.2 Risultati di apprendimento

I risultati di apprendimento per il modulo sono delineati in tre categorie: Conoscenze teoriche, abilità e competenze. Ecco i dettagli basati sul contenuto del documento:

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



Conoscenza teorica:

- Comprendere il concetto di equilibrio vita-lavoro, in particolare come si applica ai proprietari di piccole imprese e agli imprenditori solitari.
- Riconoscere l'importanza del benessere e i rischi associati allo squilibrio vita-lavoro, come stress, burnout e problemi di salute.
- Imparare a conoscere le principali tecniche di gestione del tempo e gli strumenti di produttività adatti agli imprenditori.
- Acquisire conoscenze sull'importanza della resilienza, sull'impatto dello stress e su come la costruzione della resilienza possa migliorare il benessere generale.
- Esplorare le strategie per definire i limiti, gestire lo stress e prevenire il burnout.

Competenze:

- Capacità di applicare tecniche di gestione del tempo, come il sistema di pianificazione a 12 settimane, il blocco del tempo e la definizione delle priorità.
- Abilità nell'identificare e gestire i fattori di stress, sia nella vita personale che professionale, e nell'implementare strategie per mitigarli.
- Sviluppare pratiche efficaci di definizione dei confini per mantenere l'integrazione vita-lavoro.
- Rafforzare le capacità di risoluzione dei problemi e migliorare la resilienza attraverso l'assertività e le strategie di coping.
- Praticare l'autoconsapevolezza e la mindfulness per riconoscere i primi segnali di burnout e adottare misure proattive.

Competenze:

- Integrare vita e lavoro in modo da favorire il benessere personale e il successo aziendale.
- Costruire un approccio proattivo per mantenere un equilibrio vita-lavoro sostenibile.
- Dimostrare resilienza di fronte alle sfide e alle battute d'arresto, utilizzando meccanismi di coping appropriati.
- Coltivare la capacità di gestire il carico di lavoro in modo efficace, anche dando priorità ai compiti, delegando e ponendo dei limiti.
- Implementare routine e strategie di autocura per prevenire il burnout e mantenere i livelli di energia.

Questi risultati di apprendimento mirano a fornire ai proprietari di piccole imprese e ai solisti le conoscenze, le abilità e le competenze necessarie per raggiungere e sostenere l'equilibrio vita-lavoro nelle loro vite frenetiche.

1.3 Parole chiave

- Equilibrio vita-lavoro
- Integrazione vita-lavoro

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

- Imprenditorialità
- Proprietari di piccole imprese
- Gestione dello stress
- Prevenzione del burnout
- Gestione del tempo
- Strumenti di produttività
- Resilienza
- Abilità di coping
- Confini
- Consapevolezza di sé
- Benessere
- Flessibilità
- Mindfulness
- Definizione degli obiettivi
- Priorità
- Crescita personale
- Assertività
- Autocompassione

2. Lezione 1. Capire l'equilibrio vita-lavoro

2.1 Introduzione all'equilibrio vita-lavoro

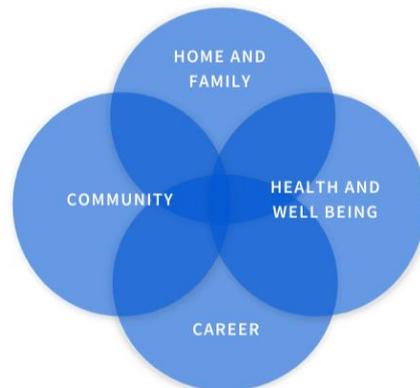
L'equilibrio vita-lavoro è la quantità di tempo che si dedica al lavoro rispetto al tempo che si dedica alle attività extra-lavorative, misurato in ore, divertimento o energia mentale. Dipende non solo da quanto tempo si trascorre fisicamente al lavoro, ma anche dall'energia, dalla concentrazione e dall'attenzione che il lavoro richiede quando non si è seduti sulla sedia dell'ufficio.

Questa lezione esplora il concetto di equilibrio vita-lavoro, sottolineando l'importanza di creare una sinergia in cui lavoro e vita si sostengono a vicenda. L'equilibrio vita-lavoro è spesso frainteso come un'equa distribuzione del tempo tra lavoro e vita privata. Si tratta, invece, di essere consapevoli del proprio paesaggio caratteriale, dei fattori scatenanti che ci prosciugano o ci restituiscono energia e della capacità di integrare e gestire entrambe le aree della vita mantenendo un senso di benessere. L'equilibrio vita-lavoro sottolinea che la vita viene prima di tutto, garantendo benessere e soddisfazione.

Può anche riferirsi al livello di flessibilità di cui disponiamo. Ad esempio, è possibile integrare il lavoro con le esigenze personali? Siete in grado di rispondere alle esigenze che si presentano? In che misura le priorità lavorative e personali interferiscono l'una con l'altra?

L'integrazione vita-lavoro, ovvero la fusione sinergica delle nostre responsabilità personali e professionali, è diventata un concetto sempre più popolare. Il lavoro è semplicemente un aspetto della nostra vita che deve essere considerato insieme ad altri: la vita domestica e familiare, la comunità e il benessere personale. Piuttosto che assomigliare a una scala con due lati in competizione, l'integrazione tra lavoro e vita privata assomiglia più a un diagramma di Venn di interessi che si sovrappongono.

WORK-LIFE INTEGRATION



Credito d'immagine: <https://www.coursera.org/gb/articles/work-life-balance>

Obiettivi della lezione:

- Comprendere il concetto di equilibrio vita-lavoro
- Riconoscere l'importanza del benessere
- Identificare i rischi di squilibrio
- Esplorare strategie pratiche per l'equilibrio
- Riflettere sull'equilibrio personale

In questa lezione esploreremo l'importanza dell'equilibrio vita-lavoro. Questa sezione evidenzia l'impatto critico che la priorità del benessere ha sul mantenimento della salute mentale, emotiva e fisica. In seguito, ci concentreremo sull'aspetto pratico dell'equilibrio vita-lavoro. Questa parte affronta il fatto che l'equilibrio è un concetto profondamente personale e che l'approccio di ognuno può essere diverso. Poi esamineremo lo stato attuale dell'equilibrio vita-lavoro, le prospettive dei dipendenti e dei datori di lavoro in materia, attingendo a statistiche e studi che riflettono le sfide e i vantaggi del lavoro a distanza e degli orari flessibili. Per garantire una riflessione personale, la lezione include un quiz sull'equilibrio vita-lavoro, progettato per aiutare i partecipanti a valutare il proprio equilibrio in varie aree, tra cui le attività personali, la salute e il carico di lavoro.

Infine, esploreremo le componenti di un sano equilibrio vita-lavoro e faremo un esercizio pratico per migliorare l'autoconsapevolezza, identificare le aree di squilibrio nella vostra vita di imprenditori e scegliere l'area su cui iniziare a lavorare.

Seguendo questa struttura, la lezione non solo costruisce una comprensione teorica dell'equilibrio vita-lavoro, ma fornisce ai partecipanti strategie pratiche che possono implementare nella loro vita quotidiana per mantenere il loro benessere mentre gestiscono un'azienda di successo.

2.2 L'importanza dell'equilibrio vita-lavoro

Dare priorità al benessere è essenziale per mantenere la salute fisica, mentale ed emotiva. Porta a un aumento della produttività, della soddisfazione sul lavoro e della felicità generale. Trascurare il benessere può causare stress, burnout e problemi di salute. Le persone sono la risorsa principale e la forza trainante delle piccole imprese, ecco perché il tema del benessere è così cruciale per il titolare di una piccola impresa e per il suo team. Lo stesso vale per gli imprenditori individuali, perché spesso è estremamente difficile stabilire un buon equilibrio in modo consapevole, cercando di gestire troppe palle in aria allo stesso tempo.

Alcuni studi hanno rilevato che lavorare continuamente per molte ore può portare a gravi problemi di salute come "sonno disturbato, depressione, consumo di alcolici, diabete, disturbi della memoria e malattie cardiache". Sfortunatamente, l'insorgere di queste condizioni può anche esacerbare i problemi legati alla vita lavorativa, portando al burnout e ad altre ripercussioni negative.

Sebbene i datori di lavoro e i dipendenti possano associare un lungo orario di lavoro a un aumento della produttività, molti ricercatori sostengono il contrario. Uno studio del 2014, ad esempio, ha rilevato che dopo aver raggiunto un certo numero di ore di lavoro, la produttività dei lavoratori inizia a diminuire, poiché aumenta il rischio di errori e infortuni. Il raggiungimento di un sano equilibrio tra lavoro e vita privata può ridurre lo stress e aumentare la produttività complessiva.

Sebbene spesso si pensi a questo equilibrio come a qualcosa che riguarda solo il membro del team, anche le aziende traggono vantaggio dalla promozione di un sano equilibrio.

In primo luogo, i dipendenti con equilibrio sono più impegnati, il che, secondo gli studi, può migliorare la salute di un'organizzazione. Le aziende con alti livelli di impegno migliorano il reddito operativo del 19,2% all'anno, in media. Inoltre, previene il potenziale burnout del team. Sappiamo che il burnout può portare a diversi problemi di salute, per non parlare delle scarse prestazioni e della creazione di una cultura lavorativa tossica.

Ecco alcuni motivi per cui è importante raggiungere un buon equilibrio vita-lavoro.

Ha un impatto sulla salute mentale.

Lo stress sul posto di lavoro è inevitabile, ma se si dedica troppo tempo al lavoro e non si ha abbastanza tempo per rilassarsi, lo stress può diventare ingestibile e influire negativamente sulla salute mentale. Inoltre, se si è sopraffatti dal lavoro, probabilmente non si ha abbastanza tempo per affrontare le proprie responsabilità a casa, il che non fa che aggravare il problema.

La presenza di opzioni di lavoro flessibili, indicatore di un buon equilibrio vita-lavoro, fa sì che i dipendenti dichiarino una migliore salute mentale. In effetti, chi non ha flessibilità ha il doppio delle probabilità di dichiarare una cattiva salute mentale.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Ha un impatto sulla salute fisica.

Oltre all'impatto sulla salute mentale, lo stress causato da uno squilibrio vita-lavoro può portare a una serie di problemi di salute fisica. Un rapporto del CDC sullo stress sul lavoro rileva che i lavori impegnativi possono causare una serie di problemi, come le malattie cardiovascolari e i disturbi muscolo-scheletrici e psicologici. Il rapporto rileva inoltre che vi sono prove che lo stress legato al lavoro possa essere un fattore di ulcera, cancro e alterazione della funzione immunitaria.

Un sano equilibrio vita-lavoro non solo riduce lo stress, che può aiutare a prevenire le malattie, ma permette anche di dare priorità alla propria salute, trovando il tempo per fare esercizio fisico e seguire una dieta sana.

Ha un impatto sulle prestazioni lavorative.

Il rapporto 2021 di Mind Share Partners sulla salute mentale al lavoro ha rilevato che, a causa dello stress e di altri problemi di salute mentale legati al lavoro, i dipendenti lavorano solo al 72% circa delle loro capacità. Inoltre, perdono circa otto giorni di lavoro all'anno a causa di problemi di salute mentale.

Una ricerca del 2021 ha rilevato che gli sforzi dei datori di lavoro per ridurre lo stress e aumentare il benessere psicologico dei dipendenti portano a prestazioni più elevate. Poiché fare gli straordinari non vi renderà più produttivi, è importante concentrarsi sul modo in cui lavorate, non sul numero di ore che trascorrete. Collaborare con il vostro datore di lavoro per trovare accordi flessibili che consentano un migliore equilibrio tra lavoro e vita privata vi aiuterà a diventare un dipendente più produttivo e più prezioso.

Per dare un po' di numeri a questa affermazione, diamo un'occhiata ai dati:

- Il 40% delle persone afferma che uno scarso equilibrio tra lavoro e vita privata "rovina" il tempo trascorso con gli amici e la famiglia.
- Quando le persone lavorano più ore, le loro prestazioni diminuiscono e il rischio di errori o lesioni può aumentare.
- I rischi lavorativi associati al sovraccarico di lavoro aumentano in modo significativo dopo le 50 ore settimanali
- Lavorare più di 55 ore comporta un rischio di ictus del 35% e un rischio di morte per alcune malattie cardiache superiore del 17%.
- Lavorare più di 50 ore alla settimana è legato a un maggior rischio di ansia e depressione.
- Uno squilibrio crea un rischio significativo di burnout e questi dipendenti hanno una probabilità 2,6 volte maggiore di cercare attivamente un altro lavoro.
- I problemi più sentiti in relazione allo squilibrio tra lavoro e vita privata sono la perdita o il danneggiamento delle relazioni familiari (49%), la perdita di amicizie (47%) e i problemi di salute (38%).

2.3 Come si presenta l'equilibrio vita-lavoro?

La natura unica delle nostre vite e le nostre responsabilità fluttuanti fanno sì che l'equilibrio vita-lavoro e l'integrazione vita-lavoro siano diversi per ognuno. Si tratta di una negoziazione costante su come e dove impiegare il proprio tempo. Nel tentativo di raggiungere un maggiore equilibrio, si determinano le proprie priorità, che siano legate al lavoro o alla vita personale. L'idea principale non è quella di avere sempre un equilibrio perfetto, ma di essere in grado di gestire il carico di lavoro e le attività nel modo unico che funziona specificamente per voi.

Alcuni esempi sono:

Un genitore casalingo che affronta gli incarichi di lavoro mentre il neonato sonnecchia.

Un contabile che stacca consapevolmente la spina quando è in vacanza.

Un nuovo dipendente che dedica tempo extra a compiti e responsabilità.

Un piccolo imprenditore che stabilisce dei limiti di comunicazione e non risponde alle e-mail dopo le 18:00.

Un dipendente che si è organizzato in modo da lavorare solo in determinati giorni per prendersi cura dei genitori anziani.

Un proprietario di una piccola azienda che sceglie di lavorare come un velocista: ore extra per 3 settimane e intenzionalmente meno ore per 1 settimana al mese, per essere in grado di spingere e concentrarsi, e poi - recuperare.

Il solopreneur ordina la consegna settimanale di kit di pasti per il periodo di carico di lavoro eccessivo, come misura di autocura per avere una dieta equilibrata nei momenti in cui non ha la possibilità di cucinare.

2.4 Lo stato attuale dell'equilibrio vita-lavoro: Da gennaio

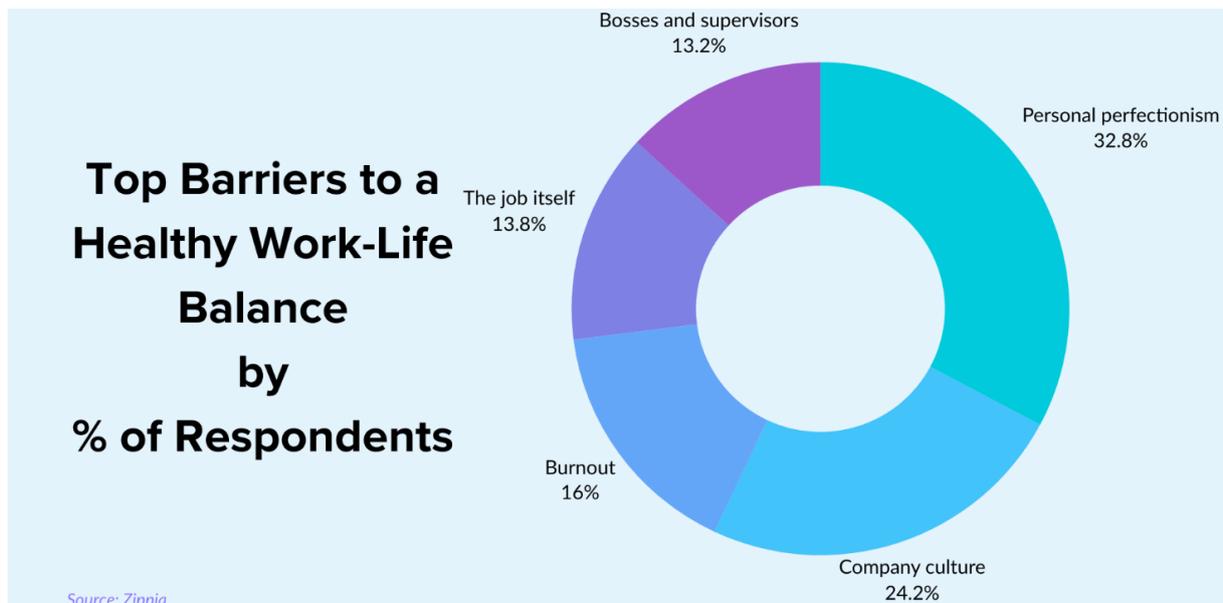
2023 ad agosto 2024

Prospettive dei dipendenti

- Il 67% delle persone con un equilibrio insufficiente afferma che è un aspetto del lavoro o della cultura a creare questo squilibrio.
- Il 33% afferma che il perfezionismo personale è alla base dello squilibrio tra lavoro e vita privata

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

- Il 30% delle persone dichiara di svolgere il minimo indispensabile sul lavoro a causa di uno squilibrio
- Il 67% delle persone dichiara che l'equilibrio tra lavoro e vita privata è migliorato quando ha iniziato a lavorare da remoto.
- Il 48% delle persone lascerebbe un lavoro se questo impedisse loro di godersi la vita.



Prospettive aziendali

- I giorni di malattia non programmati, spesso dovuti a burnout e stress, costano alle aziende da 2.500 a 4.000 dollari per dipendente all'anno.
- L'89% dei professionisti delle risorse umane ha riscontrato un aumento della retention dopo aver implementato il lavoro flessibile.
- I dipendenti molto stressati o che lavorano più ore costano alle aziende il 50% in più in termini di costi sanitari.
- Il 41% offre programmi di benessere che, secondo i dipendenti, migliorano l'equilibrio tra lavoro e vita privata.
- L'aggiunta di strumenti di riconoscimento e supporto pubblico potrebbe ridurre il burnout del 31% dei dipendenti
- L'85% delle aziende che offrono opportunità di equilibrio tra lavoro e vita privata dichiara di essere più produttivo.
- Le aziende che offrono un sano equilibrio tra lavoro e vita privata registrano il 25% in meno di turnover
- Il 95% dei professionisti delle risorse umane attribuisce la perdita di buoni dipendenti al burnout lavorativo

È importante che le piccole imprese siano consapevoli di questi numeri per costruire una cultura e un ambiente di lavoro sani nella propria azienda fin dall'inizio, per evitare costi aggiuntivi in futuro con lo sviluppo dell'azienda.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Come proprietario di una piccola impresa (o imprenditore in proprio), probabilmente non siete solo il fondatore e l'amministratore delegato. Siete anche a capo delle vendite, del marketing e delle relazioni con i clienti. Si tratta di una grande responsabilità che non si esaurisce quando l'orologio segna le cinque. Quindi, come potete gestire questa responsabilità e mantenere una parvenza di vita privata?

2.5 Quiz sull'equilibrio vita-lavoro

Suddividiamo la "vita" in tre aree chiave. Per ciascuna di esse, una semplice risposta SI o NO vi aiuterà a capire su quale area dovrete concentrarvi per raggiungere il livello di equilibrio vita-lavoro che desiderate.

- **Attività personali e tempo libero**

Alcuni piccoli imprenditori e solisti trovano che rilassarsi sul divano, leggere un libro o uscire in città li aiuti a rilassarsi, altri credono che sia "bello da avere" non "necessario da avere" e non trovano mai il tempo per farlo. Tuttavia, è essenziale per il benessere personale incorporare queste attività nella propria routine. Gli hobby e le attività del tempo libero sono diversi per ognuno, quindi pensate a ciò che vi rende felici e rilassati.

Chiedetevi: Di solito trascorrete abbastanza tempo a fare le attività del tempo libero che vi piacciono?

Sì o no?

- **Fitness e salute**

Lo sport e l'attività fisica sono ottimi modi per staccare la mente dal lavoro e fornire al corpo il movimento e l'aria fresca di cui ha bisogno.

Questo può essere particolarmente vero se state passando da un lavoro dipendente/non dipendente a un'attività imprenditoriale/solopreneur. Dedicare un po' di tempo alla vostra salute vi aiuterà a mantenere questa spinta a lungo termine.

Chiedetevi: Di solito dedicate alla vostra salute fisica il tempo che vorreste?

Sì o no?

- **Amicizie e relazioni**

Abbiamo persone nella nostra vita: amici, familiari e partner. Trascorrere del tempo di qualità con loro e creare dei ricordi è un altro aspetto essenziale per raggiungere un buon equilibrio vita-lavoro.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Chiedetevi: Trascorrete abbastanza tempo di qualità con le persone importanti della vostra vita?

Sì o no?

- **Carico di lavoro**

Infine, è importante avere una visione realistica della quantità del vostro carico di lavoro e dei vostri compiti quotidiani. Lo trovate gestibile o c'è sempre troppa carne al fuoco che vi lascia insoddisfatti e ansiosi a fine giornata?

Chiedetevi: Vi sentite spesso sopraffatti o stressati dal vostro carico di lavoro?

Sì o no?

Se avete risposto "No" a una o più domande del quiz, è bene che iniziate a prendere provvedimenti per un migliore equilibrio vita-lavoro. È importante ricordare che gran parte del concetto di benessere risiede nella sensazione di "sto bene". Se ora la vostra routine è lontana dall'essere ideale, va bene così. L'obiettivo di questo corso è fornire la motivazione e gli strumenti per muovere i primi passi verso un equilibrio vita-lavoro che vi servirà di più come proprietari di una piccola azienda o come solopreneur.

Nelle prossime quattro lezioni tratteremo in dettaglio questi passaggi e sarete in grado di metterli in pratica nella vostra vita. Ma prima di questo, diamo una panoramica dei fattori principali di una sana impostazione della vita e del lavoro.

2.6 Componenti di un sano equilibrio vita-lavoro

1. Gestione del tempo e definizione delle priorità

Programmazione efficace: L'implementazione di programmi strutturati e l'utilizzo di strumenti di gestione del tempo possono aiutare gli imprenditori ad allocare il tempo in modo efficiente tra lavoro e vita privata. La definizione delle priorità dei compiti in base all'urgenza e all'importanza assicura che le attività aziendali critiche vengano affrontate senza trascurare le responsabilità personali.

Blocco del tempo: L'assegnazione di blocchi di tempo specifici per le attività lavorative, le attività personali e il riposo può evitare che il lavoro si riversi nel tempo personale. Questa tecnica aiuta anche a mantenere la concentrazione durante le ore di lavoro e garantisce il rispetto dei tempi personali.

2. Definizione dei confini

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Limiti chiari tra vita e lavoro: Stabilire confini chiari tra lavoro e vita privata è fondamentale. Ciò include la definizione di orari di lavoro specifici e la loro comunicazione ai clienti e agli stakeholder, nonché la garanzia che il tempo personale sia libero da interruzioni legate al lavoro.

Spazi di lavoro dedicati: Avere uno spazio di lavoro dedicato può aiutare a separare mentalmente il lavoro dalla vita domestica, anche se si lavora da casa. Questo può ridurre la tentazione di lavorare durante le ore libere e migliorare la concentrazione durante il lavoro.

3. Delega e outsourcing

Esternalizzare i compiti non essenziali: Gli imprenditori spesso cercano di fare tutto da soli, il che può portare al burnout. L'esternalizzazione di compiti non essenziali, come la contabilità, la gestione dei social media o il lavoro amministrativo, consente agli imprenditori di concentrarsi sulle loro competenze principali e di liberare tempo per le attività personali.

Sfruttare la tecnologia: L'utilizzo di strumenti di automazione per le attività di routine può ridurre significativamente il carico di lavoro. Gli strumenti per la programmazione, la gestione delle relazioni con i clienti e la gestione finanziaria possono aiutare a snellire le operazioni, lasciando più tempo per la vita personale.

4. Cura di sé e benessere

Salute fisica e mentale: L'esercizio fisico regolare, il sonno adeguato e le pratiche di mindfulness sono essenziali per mantenere la salute fisica e mentale. Gli imprenditori dovrebbero dare priorità alla cura di sé per sostenere la produttività e la creatività a lungo termine.

Pause regolari: Fare pause regolari durante l'orario di lavoro può prevenire il burnout e mantenere i livelli di energia. Brevi pause durante la giornata e periodi di riposo più lunghi, come le vacanze, sono fondamentali per ricaricarsi.

5. Flessibilità e adattabilità

Orari di lavoro flessibili: Uno dei vantaggi dell'essere imprenditore è la possibilità di creare orari di lavoro flessibili. Adattare gli orari di lavoro agli eventi della vita personale può aiutare a ottenere una migliore integrazione tra lavoro e vita privata.

Adattabilità al cambiamento: La capacità di adattarsi a circostanze mutevoli, sia nel lavoro che nella vita privata, aiuta a mantenere l'equilibrio. Ciò potrebbe comportare la modifica degli orari di lavoro per soddisfare le esigenze familiari o il cambiamento delle strategie aziendali in risposta ai cambiamenti del mercato.

6. Sistemi di supporto

Costruire una rete: Avere un forte sistema di supporto, tra cui famiglia, amici e colleghi imprenditori, fornisce un sostegno emotivo e pratico. La creazione di una rete di contatti con altri imprenditori può anche portare a consigli preziosi ed esperienze condivise.

Mentorship e coaching: la ricerca di mentorship o business coaching può fornire una guida, aiutare a risolvere i problemi e offrire una prospettiva per mantenere un sano equilibrio tra vita e lavoro.

7. Allineamento della mentalità e degli obiettivi

Allineare gli obiettivi personali e aziendali: Assicurarsi che gli obiettivi aziendali siano allineati con i valori personali e gli obiettivi di vita può ridurre il conflitto tra lavoro e vita privata. Questo allineamento rende più facile prendere decisioni che favoriscano il benessere personale e il successo aziendale.

Mentalità di equilibrio: È fondamentale coltivare una mentalità che dia priorità all'equilibrio. Ciò implica il riconoscimento dell'importanza del tempo personale e l'impegno attivo per evitare che il lavoro prevalga sulla vita privata.

Incorporando queste componenti, i piccoli imprenditori e i solisti possono creare un'integrazione più sostenibile e sana tra la loro vita lavorativa e quella personale. Il raggiungimento di questo equilibrio non solo migliora il benessere personale, ma contribuisce anche al successo aziendale a lungo termine.

2.7 Compito pratico: Diario riflessivo sull'equilibrio vita-lavoro

Obiettivo:

Per migliorare l'autoconsapevolezza e identificare le aree di squilibrio nella vostra vita di imprenditori, favorendo il benessere e l'integrazione tra lavoro e vita privata.

Istruzioni:

- Prompt di diario 1: Riflettete sui diversi aspetti della vostra vita: lavoro, relazioni personali, salute, tempo libero, ecc. Identificate quali aree vi sembrano squilibrate o trascurate. Scrivete i fattori specifici che contribuiscono a questo squilibrio. Identificate 1 area centrale su cui inizierete a lavorare. Quali passi fondamentali potete mettere in pratica e inserire nel vostro calendario per migliorare il vostro modo di sentirvi.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

- Prompt per il diario 2: Considerate come questo squilibrio influisce sul vostro benessere generale. State sperimentando stress, burnout o insoddisfazione? Descrivete l'impatto fisico, emotivo o mentale che state notando.

Risultato:

Completando questo esercizio, otterrete una visione più chiara delle aree della vostra vita che necessitano di attenzione. Questa riflessione vi aiuterà a prendere decisioni più consapevoli per migliorare il vostro equilibrio vita-lavoro e il vostro benessere generale.

Attenzione alla domanda 1:

Vero o falso:

Un orario di lavoro prolungato porta sempre a una maggiore produttività e a migliori prestazioni lavorative.

Risposta: Falso

3. Lezione 2. Strategie per gestire lo stress e prevenire il burnout

3.1 Introduzione

Oggi la gestione dello stress e la prevenzione del burnout sono diventate fondamentali per il successo e il benessere dei dipendenti e dei titolari d'azienda, soprattutto nelle piccole imprese. A differenza delle grandi organizzazioni, le piccole imprese si trovano spesso ad affrontare sfide uniche, come risorse limitate, team affiatati e la costante pressione a crescere e rimanere competitivi. Questi fattori possono contribuire ad aumentare i livelli di stress e il rischio di burnout.

Questa lezione è stata pensata per affrontare queste sfide in modo diretto, fornendo strategie e strumenti pratici, specificamente pensati per le piccole imprese. Che siate proprietari di un'azienda che si destreggia tra più ruoli o dipendenti che cercano di soddisfare aspettative impegnative, capire come riconoscere, gestire lo stress e prevenire il burnout è essenziale per mantenere un ambiente di lavoro sano e garantire una produttività a lungo termine.

In questa lezione imparerete a identificare le cause e i sintomi comuni dello stress e del burnout e ad esplorare varie tecniche per gestire efficacemente lo stress. Inoltre, si potranno conoscere le strategie per gestire lo stress e affrontarlo, prevenire il burnout e attuare pratiche che promuovano il benessere. Adottando questi approcci per i titolari e i dipendenti, le piccole imprese possono creare una cultura del lavoro sostenibile e di supporto che favorisca la crescita, l'innovazione e la soddisfazione dei dipendenti.

Intraprendiamo questo viaggio per migliorare la nostra comprensione della gestione dello stress e della prevenzione del burnout e dotarci degli strumenti necessari per prosperare in un contesto di piccola impresa.

Obiettivi della lezione:

- Comprendere le cause e i sintomi dello stress e del burnout, identificare i propri.
- Imparare tecniche efficaci di gestione dello stress.
- Sviluppare strategie per prevenire il burnout.
- Implementare strumenti pratici per mantenere il benessere in una piccola impresa o in un contesto di solitudine.

3.2 Comprendere lo stress e il burnout

3.2.1 Definizione di stress:

Lo stress è una risposta psicologica e fisiologica a pressioni o richieste esterne, spesso definite fattori di stress. Questi fattori di stress possono essere legati al lavoro, alla persona o all'ambiente. Lo stress si manifesta tipicamente con sentimenti di ansia, tensione e sintomi fisici come mal di testa o aumento della frequenza cardiaca. È una risposta che può essere a breve o a lungo termine, a seconda della durata e dell'intensità dei fattori di stress.

Caratteristiche:

- Sintomi fisici: Aumento della frequenza cardiaca, tensione muscolare, mal di testa e problemi digestivi.
- Sintomi emotivi: Ansia, irritabilità, irrequietezza e senso di sopraffazione.
- Sintomi comportamentali: Difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno e variazioni dell'appetito.

Natura dello stress:

Lo stress è spesso temporaneo e può essere motivante in piccole dosi, spingendo le persone a rispettare le scadenze o a superare le sfide. Tuttavia, se non viene gestito in modo efficace, lo stress cronico può portare a problemi di salute più gravi.

3.2.2 Definizione di burnout:

Il burnout è uno stato di esaurimento emotivo, fisico e mentale causato da uno stress eccessivo e prolungato. Si verifica quando un individuo si sente sopraffatto, svuotato emotivamente e incapace di soddisfare le continue richieste. A differenza dello stress, che può essere acuto o di breve durata, il burnout si sviluppa gradualmente nel tempo e provoca un profondo senso di stanchezza e distacco.

Caratteristiche:

- Esaurimento emotivo: Sensazione di essere svuotati e sopraffatti dal lavoro, con conseguente mancanza di energia.
- Depersonalizzazione: Un senso di distacco dal lavoro, che porta al cinismo e a un atteggiamento negativo nei confronti delle responsabilità lavorative.
- Riduzione delle prestazioni: Diminuzione dell'efficacia sul lavoro, spesso accompagnata da sentimenti di incompetenza e mancanza di realizzazione.

Natura del burnout:

Il burnout è più grave dello stress e di solito deriva da uno stress non alleviato. È caratterizzato da un senso di disperazione e di distacco dal lavoro e può portare a conseguenze a lungo

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

termine come depressione, disturbi d'ansia e una significativa diminuzione delle prestazioni e della soddisfazione lavorativa.

3.2.3 Cause comuni di stress e burnout per le PMI:

I proprietari di piccole aziende e i solisti si trovano spesso ad affrontare pressioni uniche che possono portare a livelli elevati di stress e, se non gestiti, al burnout. Ecco alcune delle cause più comuni:

1. Pressione finanziaria e incertezza
2. Indossare più cappelli (gestione, marketing, sviluppo del prodotto)
3. La pressione della responsabilità
4. Isolamento e mancanza di supporto
5. Perfezionismo e paura di fallire
6. Imprevedibilità e fluttuazioni del mercato
7. Difficoltà a delegare o esternalizzare
8. Processo decisionale non-stop
9. Mancanza di tempi di inattività e di recupero
10. Disponibilità 24 ore su 24, 7 giorni su 7 e confini labili tra lavoro e vita privata.

Esercizio di auto-riflessione: Audit dello stress

Capire le cause dello stress: Lo stress è una risposta naturale alle sfide, ma la pressione costante che gli imprenditori devono affrontare può renderlo cronico. Prima di poter gestire lo stress in modo efficace, è necessario identificarne le cause.

Istruzioni:

Prendetevi un momento per riflettere sulla settimana passata. Scrivete le tre principali situazioni o eventi che vi hanno causato stress (ad esempio, problemi di liquidità, clienti difficili, scadenze).

Per ognuno, annotate cosa ha scatenato lo stress e come avete reagito.

Domande di riflessione:

In che modo lo stress ha influito sulle vostre prestazioni o sul processo decisionale?

Quali emozioni ha provato in quei momenti di stress?

Questo esercizio aiuta a diventare più consapevoli dei propri modelli e fattori di stress personali, il primo passo verso la loro gestione.

3.2.4 Differenze chiave tra stress e burnout

Durata e sviluppo:

- Lo stress può essere acuto o cronico, ma spesso fluttua in base alle pressioni esterne.
- Il burnout è una condizione cumulativa che si sviluppa nel tempo a causa dello stress sostenuto e della mancanza di un adeguato recupero.

Impatto sulle prestazioni:

- Lo stress può aumentare temporaneamente le prestazioni motivando all'azione, ma lo stress cronico finisce per comprometterle.
- Il burnout porta a un calo consistente delle prestazioni, della motivazione e della soddisfazione lavorativa.

Esperienza emotiva:

- Lo stress è spesso caratterizzato da iperattività, ansia e senso di urgenza.
- Il burnout è caratterizzato da intorpidimento emotivo, apatia e senso di impotenza.

Esaurimento fisico ed emotivo:

- Lo stress comporta tipicamente tensione fisica e mentale, ma gli individui possono comunque provare un senso di speranza.
- Il burnout comporta un profondo esaurimento emotivo, in cui gli individui si sentono svuotati e senza speranza.

Conclusione

Lo stress e il burnout sono strettamente collegati, ma non sono la stessa cosa. Lo stress è una risposta a pressioni e richieste immediate, mentre il burnout è il risultato di uno stress cronico e non attenuato. Comprendere le differenze tra i due fenomeni è fondamentale per intervenire in modo efficace e mantenere il benessere a lungo termine.

3.3 Strategie pratiche di gestione dello stress

Può sembrare che non ci sia nulla da fare contro lo stress: non c'è modo di evitarlo e non c'è modo di eliminare completamente lo stress quando si presenta. Le bollette non smetteranno di arrivare, le ore di lavoro non saranno mai di più e le responsabilità lavorative e familiari saranno sempre impegnative. Ma la verità è che si ha molto più controllo sullo stress di quanto si possa pensare. Infatti, la semplice consapevolezza di avere il controllo della propria vita è alla base della gestione dello stress.

La gestione dello stress consiste nel prendere in mano ciò che si può controllare: i propri pensieri, le proprie emozioni, i propri orari e il modo in cui si affrontano i problemi. E ammettere che ci sono aree che non potete controllare: le altre persone e il mondo che vi circonda.

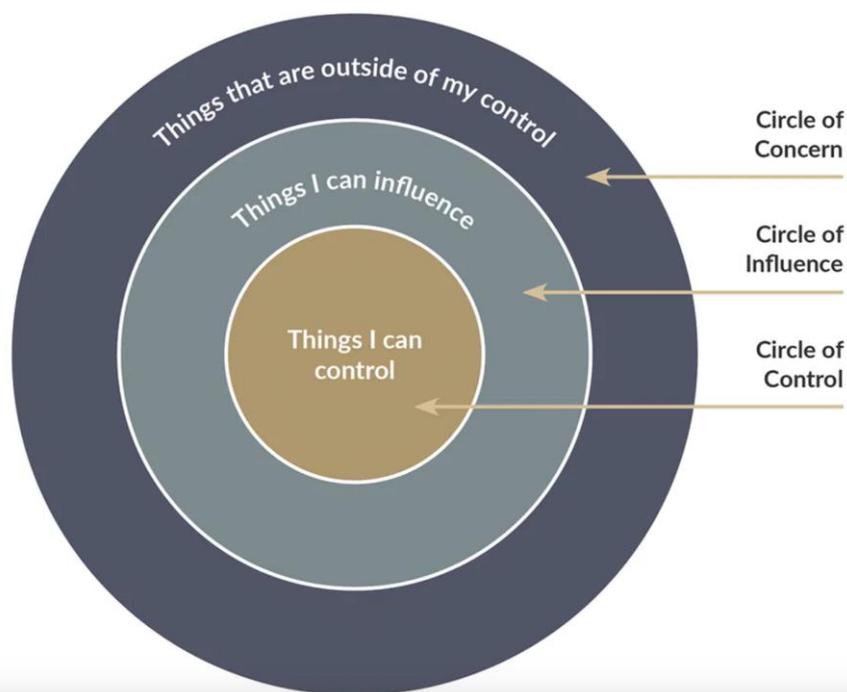
Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

La gestione dello stress prevede l'utilizzo di varie tecniche e strategie di coping per migliorare il modo in cui si reagisce agli eventi stressanti della vita e costruire la resilienza. Ma non è un metodo unico per tutti. Per questo è importante sperimentare e scoprire cosa funziona meglio per voi.

Sia che vogliate ridurre i vostri livelli di stress complessivi, sia che vogliate evitare fattori di stress non necessari nella vostra vita, sia che vogliate affrontare lo stress sul momento, le seguenti tecniche e strategie di gestione dello stress possono aiutarvi.

1. Identificare le proprie cerchie di controllo

Accettare l'idea che ci sono cose che non possiamo controllare può essere profondamente liberatorio. Può aiutarci a liberarci dall'ansia e dallo stress e a concentrarci sulle cose che possiamo effettivamente cambiare.



Credito d'immagine: <https://positivepsychology.com/circles-of-influence/>

Il primo e più piccolo cerchio al centro è il cerchio del controllo, che rappresenta gli aspetti della nostra vita sui quali abbiamo un controllo diretto. È la sfera in cui possiamo operare un cambiamento.

Il cerchio di controllo simboleggia le aree in cui possiamo agire in modo significativo e fare la differenza. Quest'area comprende la nostra vita interiore: i nostri pensieri, le nostre convinzioni, le nostre emozioni, le nostre interpretazioni e i nostri giudizi sugli eventi esterni.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Dovremmo cercare di concentrare la maggior parte della nostra attenzione, dell'energia e delle risorse su questa regione.

Il secondo cerchio, leggermente più grande, è il cerchio di influenza, che rappresenta l'intersezione tra i fattori che rientrano nel nostro controllo immediato e quelli che non rientrano nella nostra area di controllo.

Questa è, letteralmente, una zona grigia. Possiamo o meno avere il potere di espandere la nostra influenza in questa regione per creare un cambiamento. Possiamo certamente provarci.

È saggio spendere parte delle nostre energie in questa sfera, tenendo presente che possiamo controllare i nostri sforzi in questa sfera, ma non necessariamente i risultati.

Il terzo cerchio, più grande e più esterno del diagramma, rappresenta il cerchio delle preoccupazioni. Questo cerchio comprende una gamma più ampia di fattori esterni, sfide e circostanze che possono interessarci, ma che sono chiaramente al di fuori del nostro controllo. Questo cerchio include l'economia, il clima e il tempo, ma anche la maggior parte delle azioni, delle reazioni, dei comportamenti e dei sentimenti di altre persone. Ryan Holiday (2016, p. xi) lo dice in modo sintetico: "Non possiamo controllare il mondo che ci circonda, ma possiamo controllare le nostre reazioni ad esso".

Ci sono ottime ragioni per applicare questo modello alla nostra vita. Per esempio, Luthans et al. (2008, p. 132) hanno stabilito che "gli individui che si concentrano sul cerchio di controllo hanno maggiori probabilità di essere resilienti di fronte allo stress e alle avversità".

Esercizio pratico: Identificare le proprie cerchie di controllo

Questo esercizio vi aiuterà a identificare i cerchi di controllo verso i vostri 3 principali fattori di stress. Contribuirà ad acquisire chiarezza mentale nelle situazioni di stress. Invece di sentirvi sopraffatti da ogni aspetto di una situazione impegnativa, sarete in grado di concentrare le vostre energie sulle cose che sono fattibili. Questo aiuta a ridurre il disordine mentale e a concentrarsi sulle aree in cui si può effettivamente fare la differenza.

Lo stress spesso deriva dal tentativo di controllare cose che non sono di propria competenza. Identificando chiaramente ciò che sfugge al loro controllo, i piccoli imprenditori possono lasciar andare le aspettative irrealistiche. Questo porta a un senso di sollievo, aiutandoli ad accettare l'incertezza e a ridurre l'ansia per situazioni che non possono cambiare o influenzare.

- 1. Prendete il vostro primo fattore di stress (dall'esercizio precedente) e pensate all'ultima situazione in cui lo avete sperimentato. Scrivete cosa è successo.*
- 2. Valutate questa situazione dal punto di vista delle 3 aree di controllo. Scrivete le cose che potete effettivamente controllare in questa situazione: i vostri pensieri, le vostre convinzioni, le vostre emozioni, le vostre interpretazioni, i vostri giudizi e le vostre azioni. Scrivete le cose che potete influenzare. Infine, scrivete le cose che sono fuori dal vostro controllo.*

Tabella di esempio:

Stressante	Le cose che controllo	Cose che posso influenzare	Cose fuori dal mio controllo
<i>Reclami dei clienti sui ritardi</i>	<i>La mia risposta, la mia comunicazione</i>	<i>Aspettative del cliente</i>	<i>Problemi di catena di fornitura globale</i>

3. *Riflettete su come vi sentite quando avete un quadro chiaro di ciò che potete o non potete controllare:*

In che modo questo cambio di prospettiva cambia il modo di affrontare il fattore di stress?

Come potete utilizzare questo quadro per ridurre lo stress inutile?

4. *Fate lo stesso con altri 2 fattori di stress.*

Molto spesso vogliamo controllare molte cose e nella nostra mente crediamo di poterlo fare. La realtà dimostra il contrario. Quanto più forte è la nostra aspettativa di avere il controllo sulle cose (che in realtà non abbiamo), tanto maggiore è lo stress che proviamo nella nostra vita. Più istruzioni abbiamo nei confronti di noi stessi, degli altri e di questo mondo - più doloroso è l'incontro con la realtà imprevedibile.

Concentrarsi su ciò che è sotto il nostro controllo, come i pensieri, le azioni, le convinzioni e le risposte, dà a noi imprenditori un senso di responsabilità. Invece di sentirci impotenti nelle situazioni difficili, possiamo riconoscere la nostra capacità di apportare cambiamenti proattivi che rientrano nel nostro controllo, il che porta a un senso di fiducia e di resilienza più forte.

La regola generale sarebbe: Cambiare le cose che si possono cambiare e accettare quelle che non si possono cambiare.

2. Mindfulness per la riduzione dello stress

L'aggiunta di una pratica basata sulla mindfulness alla vostra routine quotidiana vi aiuterà a gestire lo stress e a ridurre i livelli di cortisolo.

"Mindfulness è prestare attenzione, di proposito, nel momento presente e senza giudizio".

L'aspetto non giudicante del prestare attenzione al momento presente è molto importante. Il nostro obiettivo è permettere alla nostra esperienza, alle nostre emozioni e ai nostri pensieri di essere semplicemente. Ciò significa che riconosciamo e testimoniamo senza cercare di aggiustare, reagire, affrontare o medicare ciò che sta accadendo in quel momento. Quante

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

volte ci sentiamo in colpa per quello che proviamo? O ci sentiamo in ansia per i nostri pensieri? La consapevolezza infusa nel giudizio non è mindfulness.

La consapevolezza non giudicante, momento per momento, della nostra esperienza è veramente curativa e potenziante. Quando riusciamo a incontrare il momento, piacevole o spiacevole, con un senso aperto di curiosità, questo sarà il nostro cambiamento di paradigma.

La riduzione dello stress basata sulla mindfulness è una strategia che prevede di diventare più consapevoli dei pensieri che provocano stress, di accettarli senza giudizio o resistenza e di lasciarli elaborare.

Allenarsi a essere consapevoli dei propri pensieri, del respiro, della frequenza cardiaca e di altri segnali di tensione aiuta a riconoscere lo stress quando inizia. Il legame sostanziale e significativo tra mindfulness e riduzione dello stress è incentrato sulla connessione mente-corpo.

Quando si è sottoposti a stress, il corpo produce ormoni come il cortisolo. Le risposte fisiologiche allo stress sono state create dalla nostra evoluzione come specie. Nella preistoria, quando una persona si trovava in una situazione di pericolo di vita, come l'attacco di un animale, il corpo doveva gestire immediatamente l'emergenza. A tal fine, l'energia fisica del corpo viene reindirizzata in modo da aiutarci a combattere, fuggire o congelare in risposta a qualsiasi pericolo, motivo per cui questa reazione è nota come risposta di lotta, fuga o congelamento.

Oggi la vita è diversa e, anche se la maggior parte di noi raramente si trova ad affrontare pericoli immediati e pericolosi per la vita, come l'attacco di un animale, ci troviamo di fronte a una moltitudine di fattori di stress quotidiani e il corpo non sempre sa distinguere. Di conseguenza, la risposta "fight, flight, or freeze" (lotta, fuga o congelamento) può insorgere perché siamo bloccati nel traffico, ci sentiamo sopraffatti al lavoro o siamo preoccupati per le finanze o la salute. Il modo in cui rispondiamo non ha tanto a che fare con l'evento reale quanto con il modo in cui lo interpretiamo (Siegel 2001). Se il cervello percepisce il pericolo anche quando non c'è una minaccia fisica imminente e questa reazione automatica si verifica ripetutamente e rimane incontrollata, il livello di stress può aumentare nel tempo.

Quando il cortisolo continua ad aumentare nel corpo, si può andare in una sorta di iperadrenalina. La salute ne risente, poiché questa condizione sottrae energia al sistema immunitario e ad altri importanti sistemi fisiologici, rendendoli meno capaci di svolgere le loro funzioni.

Una volta che il cervello decide che si è fuori pericolo, attiva sistemi che riequilibrano il corpo. **La chiave di un approccio consapevole allo stress consiste nell'attivare un sistema di autoimpegno che probabilmente implica la sintonizzazione con se stessi e la creazione di un senso interiore di amore senza paura, che potrebbe essere alla base dello stato di rilassamento.**

Reazione allo stress e risposta allo stress

E se poteste diventare consapevoli delle vostre reazioni allo stress e imparare a reagire ad esse in modo più costruttivo e armonioso?

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Quando si diventa consapevoli dello stress nella propria vita e del modo in cui influisce sul corpo e sulla mente, si può iniziare a sviluppare le capacità di portare maggiore equilibrio nella propria vita e nel modo in cui si risponde allo stress. In *Full Catastrophe Living* (2013), Jon Kabat-Zinn fa un'importante distinzione tra reazione allo stress e risposta allo stress. Le reazioni allo stress sono generalmente alimentate da schemi abituali inconsci, spesso appresi da sfide ed esperienze passate.

Questi schemi includono tecniche di coping disfunzionali come il fumo, il rilassarsi bevendo alcolici, il workaholism e l'indaffaramento generale e, a lungo andare, spesso portano a un crollo mentale e fisico. Una risposta consapevole allo stress, invece, implica il riconoscimento delle emozioni piuttosto che il loro seppellimento e lo sviluppo di strumenti per gestirle.

Imparando a rispondere allo stress in modo consapevole, si può gradualmente iniziare a rompere i vecchi schemi predefiniti di inconsapevolezza associati alle reazioni allo stress, aprendo la porta a nuovi modi di lavorare con lo stress e di trasformarlo.

La consapevolezza è come portare una luce nell'oscurità delle reazioni insensate. Una volta che le si vede più chiaramente, si può scegliere di rispondere in modo più abile. Uno dei molti vantaggi della mindfulness è che permette di stare con un'ampia gamma di esperienze, compresi stati interni difficili come l'agitazione e la paura. Poiché porta chiarezza e consapevolezza a tutte le esperienze interne, può svolgere un ruolo strategico nel riequilibrare il vostro stato emotivo.

Un esempio quotidiano di come la consapevolezza possa ridurre lo stress è l'esperienza comune di rimanere bloccati nel traffico. Poiché è facile non rendersi conto dell'impatto che lo stress ha sul corpo e sulla mente, è possibile che non ci si accorga della tensione in tutto il corpo, della respirazione rapida o irregolare o del fatto che si stringe il volante così forte da far diventare bianche le nocche. È ancora più improbabile che notiate altri effetti più nascosti dell'ansia e dell'irritazione, come l'aumento della frequenza cardiaca, della pressione sanguigna o della temperatura corporea. Tuttavia, una volta presa coscienza della tensione fisica, si è tornati al momento presente e si può abbandonare la presa mortale sul volante. E quando ci si accorge di respirare in modo rapido e irregolare, si può stabilizzare il respiro respirando con attenzione, in modo da regolare gradualmente altri sintomi interni dello stress, come la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna. Poiché la mindfulness vi permette di vedere chiaramente la vostra esperienza, può aiutarvi a diventare più consapevoli di come lo stress vi influenza. A quel punto si può scegliere una risposta più abile. In questo modo, potete diventare un partecipante più attivo della vostra salute e del vostro benessere e vivere ogni momento, per quanto difficile o intenso, con maggiore equilibrio e pace.

Esercizio pratico: Check-in consapevole

Questa breve e potente pratica vi permette di riconoscere come vi sentite fisicamente, mentalmente ed emotivamente e vi aiuterà a ricentrarvi nel momento presente. Vi consigliamo di incorporare questa pratica nella vostra vita quotidiana, utilizzandola tutte le volte che volete durante la giornata. Potete praticarla sia da sdraiati che da seduti, ma se da sdraiati vi addormentate, provate una posizione più eretta. Potete praticare questa

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

meditazione man mano, dopo aver preso confidenza con il processo e averla praticata più volte.

Sugeriamo di praticare con gli occhi chiusi, poiché il punto principale di attenzione è l'esperienza interiore della mente e del corpo; tuttavia, se preferite, potete tenerli parzialmente aperti. Portate la vostra piena e totale attenzione a questa pratica mentre ascoltate [la registrazione Mindful Check-in](#) del

Prendetevi qualche momento per stare fermi. Congratulatevi con voi stessi per esservi presi questo tempo per la pratica della meditazione. Iniziate questo check-in mentale sentendo il vostro corpo e la vostra mente e permettendo semplicemente a qualsiasi onda di pensiero, emozione o sensazione fisica di essere. Forse questa è la prima pausa che vi siete presi in una giornata intensa. Quando iniziate a entrare nel mondo dell'essere piuttosto che del fare, potreste notare la traiettoria dei sentimenti che vi portate dentro. Non c'è bisogno di giudicare, analizzare o capire le cose. Permettete a voi stessi di essere nel qui e ora, in mezzo a tutto ciò che è presente in questo momento. Dedicate circa tre minuti al semplice controllo di voi stessi in questo modo.

Alla fine di questo check-in mentale, congratulatevi di nuovo con voi stessi per aver fatto questa pratica e per aver contribuito direttamente alla vostra salute e al vostro benessere. Appena terminata la prima pratica del check-in mentale, prendetevi un momento per scrivere tutti i pensieri, i sentimenti e le sensazioni che avete notato durante la pratica.

Esercizio pratico: 5 minuti di respirazione mentale

Come consiglia un antico detto di saggezza, "Un grammo di pratica è meglio di tonnellate di teoria". Prima di iniziare, abbiamo un ultimo consiglio: In ognuna di queste pratiche, la guarigione più profonda avviene quando si viene a patti con il modo in cui le cose sono. Questo potrebbe significare semplicemente notare e riconoscere lo stress o l'ansia, invece di ricadere nei vecchi schemi di fuga. Potreste scoprire che abbracciando la vostra paura troverete il vostro cuore. Eseguite questa pratica in un ambiente rilassante e senza distrazioni.

Si può fare sia da sdraiati che da seduti, ma se da sdraiati ci si addormenta, si può provare con una posizione più eretta. Prestate tutta la vostra attenzione a questa pratica mentre ascoltate [5 min. Meditazione di respirazione consapevole](#).

Potete esercitarvi in qualsiasi momento della giornata, combinando questa pratica con il mindful check-in, se volete.

Suggerimento professionale: Praticate la respirazione mentale per 5 minuti prima di riunioni importanti o compiti stressanti per liberare la mente e migliorare la concentrazione.

Prendetevi qualche momento per stare fermi. Congratulatevi con voi stessi per aver dedicato un po' di tempo alla pratica della meditazione. Portate la vostra consapevolezza sul respiro, nel punto in cui lo sentite più evidente nel vostro corpo. Può essere il naso, il collo, il petto, la pancia o un altro punto. Mentre ispirate in modo normale e naturale, siate consapevoli di ispirare e, mentre espirate, siate consapevoli di espirare. Mantenete semplicemente questa consapevolezza del respiro, ispirando ed espirando. Non c'è bisogno di visualizzare, contare o calcolare il respiro; basta essere consapevoli di ispirare ed espirare. Senza giudicare,

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

osservate il flusso e il riflusso del respiro come le onde del mare. Non c'è un posto dove andare e non c'è nient'altro da fare: basta essere nel qui e ora, notando il respiro, vivendo la vita un'inspirazione e un'espiazione alla volta.

Dopo la pratica: prendetevi un po' di tempo per scrivere tutto quello che vi è venuto in mente a livello mentale, emotivo e fisico quando avete fatto questa pratica per la prima volta.

Pratica informale: Intrecciare la consapevolezza nella giornata

Dal momento in cui ci si sveglia al momento in cui si posa la testa sul cuscino alla fine della giornata, si ha l'opportunità di impegnarsi nella mindfulness come stile di vita. Tuttavia, se siete come la maggior parte delle persone, appena svegli la mente è già impegnata a compilare liste di cose da fare e a pensare a come realizzare tutto. Quando si è al lavoro, ci si può ritrovare a pensare al prossimo compito piuttosto che a quello che ci aspetta, oppure a desiderare che la giornata lavorativa sia finita. La sensazione di essere frettolosi o sopraffatti può seguirvi anche nelle faccende domestiche, nelle relazioni e persino nelle attività ricreative, in modo che, indipendentemente da ciò che state facendo, una parte della vostra mente pensi ad altre cose da fare o a ripensare a ciò che è successo. Scegliendo di essere consapevoli durante la giornata, potrete concentrarvi e apprezzare maggiormente qualsiasi situazione in cui vi troviate. Vi sentirete anche più calmi e in pace. Continuando a crescere nella consapevolezza, vedrete il potenziale della pratica informale in qualsiasi situazione.

Ecco alcuni suggerimenti di modi informali per integrare la mindfulness nella vostra giornata:

- Quando aprite gli occhi al mattino, invece di saltare giù dal letto e magari controllare il telefono, prendetevi qualche momento per fare un check-in mentale. Iniziando la giornata con una maggiore consapevolezza del momento presente, creerete le premesse per una maggiore calma ed equanimità nei momenti difficili.
- Mentre fate la doccia, notate se la vostra mente sta già pensando, pianificando e preparando la giornata che vi aspetta. Quando ve ne rendete conto, riportate delicatamente la mente al momento: all'odore del sapone, alla sensazione dell'acqua sul corpo e all'ascolto del suo suono.
- Se vivete con altre persone, provate a prendervi qualche momento per ascoltare e connettervi con loro in modo consapevole prima di uscire per la giornata.
- Quando vi avvicinate all'auto, camminate più lentamente, controllate il vostro corpo e notate eventuali tensioni. Cercate di ammorbidirla prima di iniziare il viaggio.
- Quando guidate, cercate di provare a guidare un po' più lentamente. Usate i semafori rossi come promemoria per fare attenzione al vostro respiro.
- Camminare è qualcosa che tendiamo a fare con il pilota automatico. Quando andate in ufficio o a fare delle commissioni, camminate in modo diverso. Ad esempio, potreste camminare più lentamente, oppure inspirare per tre passi e poi espirare per tre passi. Notate le sensazioni che provate camminando, nei piedi e in tutto il corpo.
- Quando si svolgono le attività lavorative, ritagliate del tempo per concentrarvi su un gruppo di attività simili. Ad esempio, ritagliate del tempo solo per la pianificazione e non occupatevi di altri compiti in quel lasso di tempo. Se potete, spegnete la posta elettronica e la messaggistica sociale nei momenti in cui vi concentrate su altri compiti.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

- Se possibile, magari una volta alla settimana, consumate un pasto da soli in silenzio, mangiando un po' più lentamente di quanto non facciate di solito e sintonizzandovi sui sapori e sulle consistenze mentre mangiate.
- Nel corso della giornata, fate di tanto in tanto dei check-in mentali. Potete programmarli sul calendario o collegarli a determinate attività, ad esempio prima di controllare la posta elettronica o prima di guidare nel traffico dell'ora di punta.
- È controproducente correre a casa per rilassarsi, quindi provate a guidare verso casa con attenzione e a un ritmo leggermente più lento. Sentite le mani sul volante e assaporate con attenzione ogni momento. Potreste spegnere la radio e riflettere su ciò che avete fatto quel giorno. Cosa è stato positivo e cosa vorreste migliorare?
- Un'altra possibilità è quella di pianificare intenzionalmente come vorreste essere quando tornate a casa, magari mettendo in agenda l'ascolto consapevole.
- Quando tornate a casa, fate un check-up mentale prima di entrare, notando se il vostro corpo è teso. Se lo è, cercate di ammorbidire i muscoli respirando con consapevolezza e lasciandoli fare.
- Mentre integrate la pratica informale nella vostra vita quotidiana, riflettete sulle vostre esperienze. Che cosa avete fatto? Cosa avete notato di voi stessi prima e dopo la pratica? Come avete agito o reagito agli altri? Che cosa state imparando dalla pratica informale? Se volete, scrivetelo nel vostro diario.

Altre meditazioni mindful che vi aiuteranno a gestire le situazioni di stress e a nutrire il vostro benessere:

[15 minuti. Respirazione consapevole](#)

[Meditazione Body Scan](#)

[Camminare con consapevolezza](#)

[Sfide del sonno](#)

[Meditazione per ansia e stress](#)

**meditazioni di Bob Stahl e Elisha Goldstein*

3. Strategie basate sulla CBT

La terapia cognitivo-comportamentale (CBT) si concentra sull'identificazione e la modifica degli schemi di pensiero negativi che contribuiscono allo stress. Per gli imprenditori questo approccio è molto efficace, poiché gran parte dello stress deriva da distorsioni cognitive come la catastrofizzazione o il pensiero in bianco e nero.

Esercizio pratico: Sfidare i pensieri negativi

Istruzioni:

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Pensate a una situazione stressante, come un affare con un cliente fallito.

Scrivete i pensieri negativi che avete avuto (ad esempio, "Sono un fallito", "Questo rovinerà la mia attività").

Sfidate questi pensieri chiedendo:

- *Questo pensiero è basato su fatti o su ipotesi?*
- *Quali prove ho per sostenere o confutare questo pensiero?*
- *Qual è un modo più equilibrato di pensare a questo?*

Esempio:

Pensiero: "Sono un fallito perché ho perso questo cliente".

Sfida: "Ho perso un cliente, ma ne ho mantenuti molti altri con successo. Una perdita non definisce il mio successo".

Questo esercizio aiuta a passare dal pensiero catastrofico a prospettive più razionali ed equilibrate, riducendo lo stress emotivo.

Esercizio pratico: Pianificazione dell'azione

L'attivazione comportamentale incoraggia a impegnarsi in attività positive e orientate al valore anche quando ci si sente stressati o sopraffatti. Per gli imprenditori, questo significa continuare a svolgere attività produttive anche quando l'ansia o lo stress fanno venire voglia di procrastinare.

Istruzioni:

Elencate tre compiti che avete evitato a causa dello stress o del sovraccarico (ad esempio, rispondere alle e-mail, aggiornare il vostro business plan).

Suddividete ogni compito in fasi più piccole e gestibili.

Programmate il primo piccolo passo per oggi e impegnatevi a portarlo a termine.

Esempio:

Compito: Aggiornare il mio sito web.

Fase 1: scrivere una bozza dei nuovi contenuti (10 minuti).

Fase 2: Esame della struttura del sito web esistente (15 minuti).

Completare piccoli passi dà slancio, riduce il senso di sopraffazione e aumenta il senso di realizzazione.

4. Tecniche di rilassamento per un immediato sollievo dallo stress

Rilassamento muscolare progressivo (PMR)

Questa tecnica di rilassamento aiuta a ridurre la tensione fisica che spesso accompagna lo stress. Consiste nel tendere e poi rilassare ogni gruppo muscolare del corpo.

Esercizio pratico: Rilassamento muscolare progressivo

Istruzioni:

Trovate un luogo tranquillo e sedetevi o sdraiatevi comodamente.

Partendo dai piedi, tendere i muscoli per 5 secondi, quindi rilasciarli lentamente.

Muovetevi verso l'alto, tendendo e rilasciando ogni gruppo muscolare (gambe, stomaco, braccia, spalle, collo, viso).

Concentratevi sulla sensazione di rilassamento dopo aver sciolto la tensione.

Vantaggi:

- Riduce i sintomi fisici dello stress, come tensione muscolare e mal di testa.
- Aiuta a calmare la mente, favorendo una migliore concentrazione.

Un consiglio da professionista:

Utilizzate la PMR alla fine della giornata lavorativa per passare dalla modalità lavoro a quella relax.

Guardate questo video e utilizzate [la pratica guidata](#) per comodità.

Esercizio pratico: La tecnica di respirazione 4-7-8

Questa tecnica è in grado di calmare rapidamente il sistema nervoso, il che la rende ideale per i momenti di stress come la presentazione agli investitori o la gestione di problemi urgenti con i clienti.

Istruzioni:

Inspirare silenziosamente dal naso per 4 secondi.

Trattenere il respiro per 7 secondi.

Espirare completamente attraverso la bocca per 8 secondi.

Ripetere il ciclo per 4 volte.

Vantaggi:

- Favorisce un rilassamento profondo.
- Può abbassare la frequenza cardiaca e ridurre l'ansia in pochi minuti.

5. Creare un piano personale di gestione dello stress

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Ora che avete imparato varie tecniche, è il momento di creare un piano personalizzato per gestire lo stress nella vostra vita quotidiana.

Esercizio pratico: Piano personale di gestione dello stress

Istruzioni:

Elencate i vostri tre principali fattori di stress (dall'Audit dello stress nella sezione 1).

Scegliete una tecnica da ogni categoria (CBT, mindfulness, attivazione comportamentale, rilassamento) che vi risulti congeniale.

Create una routine quotidiana o settimanale che incorpori queste tecniche.

Esempio:

- Stressante: Sovraccarico di compiti amministrativi.
 - CBT: sfidare i pensieri negativi legati all'essere "cattivi amministratori".
 - Mindfulness: Praticare 5 minuti di respirazione consapevole prima di iniziare il lavoro.
 - Attivazione comportamentale: Suddividere le attività amministrative in pezzi da 10 minuti, iniziare con le e-mail.
 - Rilassamento: Utilizzate la PMR alla fine della giornata per rilassarvi.

Integrando queste strategie nella vostra routine, sarete meglio attrezzati per gestire lo stress in modo proattivo e prevenire il burnout.

Conclusione

Come proprietari di una piccola impresa o imprenditori, lo stress è inevitabile, ma non deve sopraffarvi. Identificando i fattori di stress e utilizzando un mix di CBT, mindfulness e tecniche di rilassamento, è possibile gestire lo stress in modo efficace. Ricordate che la chiave è la costanza: queste tecniche saranno più efficaci se praticate regolarmente.

Adottate un approccio proattivo alla vostra salute mentale integrando questi strumenti nella vostra vita quotidiana, che vi consentiranno di mantenere la resilienza, la produttività e la prosperità della vostra attività.

3.4 Strategie per prevenire il burnout

VIDEO 15 minuti al giorno per prevenire il burnout

1. Identificare i primi segnali di allarme del burnout

Il burnout raramente si verifica da un giorno all'altro. Imparare a identificare i primi segnali può aiutare gli imprenditori a prendere misure preventive.

Esercizio pratico: Autovalutazione del burnout

Istruzioni:

Scrivete i vostri attuali livelli di energia, sia fisica che mentale.

Riflettete sul vostro stato emotivo nelle ultime settimane. Vi siete sentiti più irritabili, impazienti o disimpegnati?

Elencare i sintomi fisici dello stress (ad esempio, mal di testa, stanchezza, disturbi del sonno).

Su una scala da 1 a 10, quanto vi sentite vicini al burnout?

Obiettivo: aumentare la consapevolezza di sé per riconoscere quando ci si sta avvicinando al burnout e adottare misure proattive per intervenire.

2. Gestione del carico di lavoro per prevenire il burnout

I proprietari di piccole imprese spesso cercano di fare tutto da soli, con conseguente sovraccarico di lavoro. Per evitare il burnout è necessario imparare a stabilire le priorità, a delegare e a fissare obiettivi realistici.

Strategie pratiche:

- **Definizione delle priorità: Concentrarsi sui compiti ad alto impatto**

Applicare la Matrice di Eisenhower:

- Compiti urgenti e importanti: Eseguire immediatamente.
- Importante ma non urgente: Programmare per dopo.
- Urgente ma non importante: Delegare.
- Non urgente o importante: eliminare o ridurre al minimo.

Esercizio pratico: Matrice delle priorità

Create la vostra Matrice di Eisenhower con i vostri compiti attuali.

Identificate i compiti che potete delegare o eliminare.



*fonte: <https://asana.com/resources/eisenhower-matrix>

- **Delegare in modo efficace**

- Imparate a fidarvi del vostro team delegando i compiti che non richiedono la vostra attenzione diretta. Oppure trovate opportunità di esternalizzazione se siete solisti.
- Identificate i compiti che gli altri possono svolgere, anche se non lo fanno "perfettamente". In questo modo si libera il tempo per il lavoro ad alta priorità.

Esercizio pratico: Audit delle deleghe

Scrivete i vostri compiti settimanali ed evidenziate quelli di cui non dovete occuparvi personalmente.

Identificate 3 compiti che delegherete/esternalizzerete questa settimana e pianificate come comunicarli chiaramente.

3. Micro-interruzioni per la ricarica mentale

Lavorare a lungo senza pause può portare a un affaticamento cognitivo, riducendo l'efficienza e aumentando lo stress. Le micro-pause aiutano a mantenersi riposati.

Istruzioni pratiche per gli esercizi:

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Impostate un timer che vi ricordi di fare una pausa di 5 minuti ogni 90 minuti.

Durante la pausa, dedicatevi a qualcosa di rilassante e non legato al lavoro:

Fate stretching o camminate intorno alla vostra postazione di lavoro.

Eeguire esercizi di respirazione profonda (ad esempio, inspirare per 4 conteggi, trattenere per 4, espirare per 6).

Bevete acqua o fate uno spuntino sano.

Guardate fuori dalla finestra per riposare gli occhi e cambiare la vostra attenzione.

Obiettivo: le micro pause riducono l'affaticamento mentale e aumentano la concentrazione, riducendo il rischio di burnout e migliorando la produttività complessiva.

4. Costruire una rete di supporto

Il burnout può essere intensificato dall'isolamento, soprattutto per gli imprenditori solitari. Costruire una rete di supporto di coetanei, mentori o una comunità può fornire sostegno emotivo e consigli pratici.

Esercizio pratico:

Rivolgetevi settimanalmente a un coetaneo o a un mentore per un breve check-in. Discutete delle sfide, scambiatevi consigli o semplicemente condividete le vostre esperienze per ridurre il senso di isolamento.

Unitevi a un gruppo online o a una rete aziendale locale per rimanere in contatto con altre persone che comprendono le vostre sfide.

5. Utilizzare la tecnologia per far fronte ai primi segnali di allarme

Consultate applicazioni come [Headspace](#), [Calm](#), [Insight Timer](#) e trovate le attività che vi aiutano in modo specifico: gestire l'ansia, affrontare le difficoltà del sonno, lasciar andare lo stress quotidiano, concentrarsi e muoversi.

6. Creare un piano di prevenzione del burnout

Esercizio pratico: Piano di prevenzione del burnout

Sviluppare un piano personalizzato che integri tutte le strategie della lezione:

Identificare i primi segnali di burnout: Annotate i principali segnali che indicano che vi state avvicinando al burnout.

Gestione del carico di lavoro: Elencate le attività a cui darete priorità, che delegherete o eliminerete.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Rete di supporto: Definite la vostra cerchia di sostegno, imprenditori alla pari o mentori, per scambiarsi regolarmente sostegno emotivo e consigli pratici.

Utilizzare la tecnologia: scegliere 1-3 attività tramite applicazioni specifiche che vi aiuteranno a sentirvi meglio su base settimanale.

Obiettivo: creare un piano proattivo da attuare quotidianamente per prevenire il burnout e mantenere livelli di energia sostenibili.

Conclusione e riflessione

Riflettete sul modo in cui queste strategie potranno giovare alla vostra attività e alla vostra vita personale. Discutete le sfide che prevedete per l'implementazione di questi cambiamenti e fate un brainstorming di soluzioni con il gruppo.

Incoraggiare la pratica continua e l'autoconsapevolezza per riconoscere e prevenire il burnout prima che diventi opprimente.

Applicando con costanza queste strategie ed esercizi, sarete in grado di gestire lo stress in modo più efficace e di evitare che il burnout faccia deragliare i vostri progressi come imprenditori. Ricordate che il mantenimento del benessere è un investimento a lungo termine per il vostro successo personale e professionale.

I prossimi capitoli di questa lezione forniranno altre attività che contribuiranno al benessere generale, alla gestione dello stress e alla prevenzione del burnout.

Attenzione alla domanda 2:

Quale dei seguenti elementi può contribuire meglio a prevenire il burnout?

- * Estendere l'orario di lavoro per recuperare i compiti non completati.
- * **Stabilire dei confini tra il tempo di lavoro e quello personale per creare dei periodi di recupero.**
- * Affidarsi alla caffeina per mantenere i livelli di energia.

4. Lezione 3. Stabilire i confini e l'integrazione vita-lavoro

4.1 Introduzione

In qualità di proprietari di una piccola impresa o di un'impresa individuale, il vostro lavoro è profondamente intrecciato con la vostra vita personale. Sia che dobbiate incontrare i clienti, gestire le finanze o le operazioni quotidiane, le esigenze della vostra attività spesso si riversano sulle vostre serate, sui fine settimana e persino sulle relazioni personali. Per molti imprenditori, l'idea di mantenere un tradizionale "equilibrio tra lavoro e vita privata" può sembrare irraggiungibile: come si fa a separare la propria vita in comparti ordinati quando l'attività è una parte così centrale?

È qui che entra in gioco il concetto di **integrazione vita-lavoro**. A differenza dell'idea tradizionale di equilibrio tra lavoro e vita privata, che implica una netta separazione tra lavoro e vita privata, l'integrazione vita-lavoro si concentra sull'armonizzazione delle due cose. Riconosce la natura fluida delle vostre responsabilità e vi aiuta a trovare il modo di combinarle senza sentirvi sopraffatti o sacrificare il vostro benessere.

Questa lezione si concentra sulle strategie per stabilire confini sani, organizzare il proprio tempo e mantenere il benessere, assicurando che lavoro e vita personale coesistano senza che l'uno metta in ombra l'altro.

Cominciamo con una chiara comprensione dell'integrazione vita-lavoro, approfondendo il motivo per cui è essenziale per gli imprenditori. Imparerete come i confini possono proteggere la vostra energia e le vostre relazioni, evitando il burnout. Parleremo anche dei diversi tipi di confini - fisici, mentali, emotivi e temporali - essenziali per creare concentrazione ed equilibrio.

Poi passiamo a esercizi pratici per individuare le lacune nella vostra attuale integrazione vita-lavoro. Questi esercizi vi aiuteranno a riflettere sui punti in cui il vostro lavoro si scontra con la vostra vita personale e vi guideranno verso la definizione di confini significativi. La lezione comprenderà anche attività che definiscono le priorità chiave della vostra vita personale e professionale, aiutandovi a creare una routine più intenzionale ed equilibrata, nonché strategie per creare il vostro piano di integrazione vita-lavoro.

Obiettivi della lezione:

Comprendere il concetto di integrazione vita-lavoro.

Riconoscere l'importanza di stabilire dei limiti per proteggere il proprio tempo e la propria energia.

Esplorare strategie pratiche per conciliare lavoro e vita privata in modo sostenibile.

Sviluppare le capacità di riflettere e modificare i propri confini attuali.

4.2 Che cos'è l'integrazione vita-lavoro?

L'integrazione vita-lavoro consiste nel creare un flusso continuo tra lavoro e vita privata. Piuttosto che pensare a queste aree come forze in competizione, l'integrazione vita-lavoro vi aiuta a progettare un sistema in cui entrambe le aree si sostengono e si arricchiscono a vicenda. Si tratta di un approccio più flessibile che riconosce le esigenze uniche dell'imprenditoria e vi permette di adattare i vostri orari e le vostre priorità in modo sensato per voi e per la vostra attività.

L'idea chiave è riconoscere che i confini tra lavoro e vita privata possono essere flessibili. Invece di cercare di tenerli rigorosamente separati, il work life fit consente un'integrazione più fluida.

Ad esempio:

- *Invece di separare rigidamente il "tempo di lavoro" dal "tempo personale", potreste programmare gli incontri con i clienti importanti in funzione degli impegni familiari o dedicare del tempo durante la giornata lavorativa a questioni personali, senza sensi di colpa.*
- *Potreste fare un pranzo di lavoro mentre vi aggiornate su contenuti di crescita personale, oppure portare il vostro computer portatile in un caffè per lavorare in modo creativo, trasformando un'attività lavorativa in un piacevole cambio di ritmo.*

Perché l'integrazione vita-lavoro è essenziale per gli imprenditori

Per i piccoli imprenditori e i solisti, l'integrazione tra lavoro e vita privata non è solo una questione di comodità, ma di sopravvivenza e sostenibilità. Il costante multitasking e l'eccesso di lavoro possono portare a burnout, relazioni tese e perdita di creatività. L'integrazione vita-lavoro vi dà il permesso di trovare un flusso che sia in linea con i vostri obiettivi professionali e le vostre esigenze personali.

Ecco perché è essenziale:

- **Flessibilità in un mondo frenetico:** Gli imprenditori devono affrontare richieste costanti e sfide inaspettate. L'integrazione vita-lavoro vi permette di essere adattivi senza sentirvi in colpa per il cambiamento delle priorità.
- **Gestione dell'energia, non solo del tempo:** invece di cercare di costringersi a orari rigidi, l'integrazione si concentra sulla gestione dell'energia. Riconoscete quando avete bisogno di tempo personale per ricaricarvi e quando siete più produttivi per il lavoro.
- **Evitare il burnout:** Il burnout è un rischio serio per i proprietari di piccole imprese. L'integrazione vita-lavoro aiuta a prevenirlo, incoraggiando un approccio più fluido e sostenibile alla gestione delle proprie responsabilità. Non dovete sentirvi costantemente indietro o non fare abbastanza.
- **Allineare i propri valori:** L'integrazione vita-lavoro vi permette di costruire la vostra attività in modo da allinearla ai vostri valori personali. Che si tratti di passare più tempo con la famiglia, di concentrarsi sulla salute o di coltivare la creatività, l'integrazione

vita-lavoro vi dà la libertà di creare una vita che rifletta ciò che conta veramente per voi.

Il mito dell'equilibrio vita-lavoro

L'equilibrio vita-lavoro suggerisce che la vita e il lavoro sono forze opposte, con l'obiettivo di trovare una distribuzione equa tra di esse. Ma per molti imprenditori l'idea di bilanciare lavoro e vita in due parti perfette non è realistica. L'integrazione vita-lavoro offre un'alternativa più pratica: si tratta di creare uno stile di vita in cui lavoro e vita privata si fondono in modo naturale, senza lo stress di cercare di ottenere una perfetta ripartizione 50-50.

Ad esempio:

- *Potreste lavorare in orari non convenzionali, come la mattina presto o la sera tardi, per adattarvi alle vostre attività personali durante il giorno.*
- *Potreste combinare i viaggi di lavoro con le vacanze personali o programmare una pausa di allenamento nel bel mezzo della giornata lavorativa per ricaricarvi.*

Come l'integrazione vita-lavoro vi aiuta a prosperare

Integrando la vita lavorativa e quella personale, potrete essere più presenti in entrambe le aree. Vi sentirete meno in colpa se vi prendete del tempo per voi, perché saprete che vi sta aiutando a rimanere produttivi e concentrati quando è il momento di lavorare. D'altro canto, potrete dedicare alla vostra attività l'attenzione di cui ha bisogno senza avere la sensazione di sacrificare tutto il resto della vostra vita.

Per i piccoli imprenditori e i solisti, l'integrazione vita-lavoro non è solo una strategia, ma una mentalità. Si tratta di empowerment: la libertà di creare una vita e un'attività alle proprie condizioni, senza compromettere l'una per l'altra.

Punti di forza:

L'integrazione vita-lavoro è un approccio flessibile che consente di conciliare la vita lavorativa e quella personale in modo da soddisfare le proprie esigenze e i propri valori.

Enfatizza l'armonia piuttosto che la rigida separazione, permettendo di fluire tra lavoro e vita senza sentirsi sopraffatti o in colpa.

Per gli imprenditori, aiuta a prevenire il burnout, a gestire l'energia in modo più efficace e a creare uno stile di vita sostenibile che favorisca il successo personale e aziendale.

Adottando una mentalità di integrazione vita-lavoro, scoprirete che la vostra attività e la vostra vita personale possono coesistere in modo da promuovere il benessere, la crescita e il successo a lungo termine. Non dovrete più scegliere tra lavoro e vita: potrete progettare un sistema che li sostenga entrambi.

4.3 L'importanza dei confini nell'integrazione vita-lavoro

Il tradizionale equilibrio tra lavoro e vita privata si basa sulla gestione del tempo. Ma come imprenditore, il tempo è limitato e spesso imprevedibile. Invece di cercare di costringervi a orari rigidi, i limiti vi aiutano a gestire la vostra energia. Sapere quando proteggere il vostro tempo personale per ricaricarvi vi rende più efficaci quando lavorate.

Senza limiti, il lavoro tende a insinuarsi in ogni angolo della vostra vita: e-mail a cena, telefonate di lavoro durante la famiglia o fine settimana passati a lavorare su questioni urgenti. Con il passare del tempo, questa modalità di lavoro costante porta al burnout, in cui la motivazione, la creatività e la passione iniziano ad esaurirsi.

Stabilire confini chiari permette di creare periodi di concentrazione in cui si è pienamente impegnati nel lavoro, senza le distrazioni degli obblighi personali. Allo stesso modo, quando proteggete il vostro tempo personale, potete essere pienamente presenti per voi stessi, la vostra famiglia o i vostri amici, senza sentirvi in colpa o stressati per il lavoro.

L'integrazione vita-lavoro non significa solo ottenere di più, ma anche proteggere le relazioni che contano. Quando si stabiliscono dei limiti, si ritagliano tempo ed energie per le persone che ci sostengono, siano esse la famiglia, gli amici o la comunità. Queste relazioni sono fondamentali per la resilienza e il benessere a lungo termine.

I confini sani sono regole di base per ciò che funziona meglio per voi, per come volete trattare voi stessi e per come volete essere trattati al lavoro. Includono una comunicazione chiara sui vostri limiti, il rispetto dei vostri orari personali e pause regolari per ricaricarvi.

Quattro tipi di confini sani

1. Confini fisici

I confini fisici creano uno spazio confortevole e rispettoso nell'ambiente di lavoro. Assicurano che lo spazio fisico e le interazioni consentano di lavorare in modo produttivo. Stabilendo e facendo rispettare questi confini si evita di ritrovarsi in situazioni stressanti, distraenti o malsane.

Rispettare lo spazio personale: Mantenere una comprensione delle esigenze di spazio personale, come mantenere una distanza confortevole e porre limiti al contatto fisico.

Controllare l'ambiente: Impostate il vostro spazio di lavoro nel modo che preferite, ad esempio regolando la luce o usando le cuffie in un luogo rumoroso.

Definire il tempo sociale: Scegliete come e quando impegnarvi socialmente al lavoro, ad esempio partecipando alle attività di gruppo in modo selettivo o godendovi la pausa pranzo da soli.

La definizione dei confini fisici inizia con l'analisi delle vostre esigenze.

2. Confini mentali

I confini mentali aiutano a evitare che lo stress e i pensieri legati al lavoro prendano il sopravvento sul tempo libero. Questi confini sono fondamentali perché impediscono di pensare sempre al lavoro. Senza di essi, potreste sentirvi stanchi, sopraffatti e meno efficaci sia al lavoro che a casa.

Esempi di confini mentali:

Niente e-mail di lavoro dopo l'orario di lavoro: Stabilite una regola fissa per evitare di controllare o rispondere alle e-mail al di fuori di un determinato orario di lavoro.

Limitare le discussioni sul lavoro: Evitare di discutere di questioni lavorative durante le ferie, le pause pranzo o le ore libere dal servizio.

Ridurre i compiti extra: Non accettate di lavorare su altri compiti quando il vostro carico di lavoro attuale vi sembra già eccessivo.

Per stabilire confini chiari, condividete la vostra disponibilità e altri limiti con il vostro team. È anche utile stabilire delle routine che segnalino la fine della giornata lavorativa, in modo da potersi disimpegnare mentalmente.

3. Confini emotivi

I confini emotivi vi aiutano a tenere separati i vostri sentimenti dal lavoro. Ciò significa che non dovete passare il tempo a sentirvi male con voi stessi a causa di problemi di lavoro o a farvi coinvolgere troppo dalla vita personale di altre persone. La definizione di questi confini preserva il vostro rispetto per voi stessi e vi aiuta a gestire le questioni lavorative senza arrabbiarvi.

Esempi di confini emotivi:

Rispondere, non reagire: Cercate sempre di rispondere in modo ponderato alle situazioni di stress sul lavoro, anziché reagire impulsivamente.

Staccarsi dai drammi: Sforzatevi di rimanere fuori dalla politica dell'ufficio ed evitate di farvi coinvolgere nelle questioni personali dei membri del vostro team, se non ritenete di avere le risorse per farlo.

Cercare un feedback costruttivo: Cercare e accettare feedback costruttivi e professionalmente rilevanti, mantenendo la calma.

Per creare dei limiti migliori è necessario conoscere le proprie reazioni emotive e i fattori scatenanti al lavoro. Considerate la possibilità di praticare tecniche di mindfulness o di respirazione profonda per mantenere la calma in situazioni di stress.

4. Confini temporali

I limiti di tempo aiutano a bilanciare il proprio tempo in modo che il lavoro non prenda il sopravvento su tutto il resto. Grazie a questi limiti, è possibile svolgere bene il proprio lavoro senza lasciare che questo intacchi il tempo da dedicare alla famiglia, agli hobby o al riposo. Un limite di tempo non preciso può portare a lavorare troppo a lungo o a orari strani, con il risultato di una scarsa integrazione tra lavoro e vita privata. Si tratta anche di avere un approccio realistico a ciò che si può fare in un determinato lasso di tempo. Molto spesso mettiamo sul piatto molti compiti, perché il cervello lavora molto velocemente e presume che si possa fare tutto in un giorno. Non riuscirci crea un senso di insoddisfazione, delusione e persino di colpa. Ecco perché è estremamente importante conoscere i propri limiti di tempo per pianificare i compiti della giornata.

Esempi di limiti temporali:

Orari di lavoro fissi per compiti specifici: Permette di impostare l'orario di lavoro per un gruppo di attività simili.

Pause obbligatorie: Fate pause regolari durante la giornata lavorativa per riposare e ricaricarvi, soprattutto dopo aver svolto attività stressanti.

Non lavorare nel tempo libero: Decidete di non lavorare durante il vostro tempo personale, ad esempio in determinate serate e nei fine settimana. È giusto essere flessibili e scegliere di lavorare durante determinate serate. Se vi accordate con i vostri familiari per assegnare alla famiglia serate di qualità senza lavoro e senza distrazioni, vi sentirete in controllo della situazione.

Condividere con delicatezza ma con fermezza i propri limiti crea un ambiente in cui tutti sanno cosa aspettarsi e possono lavorare insieme senza problemi. I vostri sforzi contribuiranno a creare comprensione e rispetto.

4.4 Individuare le lacune nell'integrazione vita-lavoro

Cominciamo a riflettere sulle aree in cui sentite maggiore tensione tra la vostra vita professionale e quella personale. Per apportare dei cambiamenti concreti, dobbiamo innanzitutto identificare dove le cose si stanno sbilanciando.

Chiedetevi:

Dove fate più fatica a creare equilibrio o armonia tra la vostra vita professionale e quella personale?

Come sarebbe il vostro scenario ideale di integrazione tra lavoro e vita privata? Immaginate una situazione in cui il lavoro e la vita scorrono insieme senza problemi. Come ci si sente?

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Ora pensate alla vostra situazione attuale. Quali aspetti vi sembrano insostenibili? Ci sono aree specifiche in cui vi sentite costantemente sovraccarichi o troppo limitati?

*Questo esercizio non consiste nel criticare se stessi, ma nel prendere coscienza dei punti di attrito specifici della propria vita quotidiana. La consapevolezza è il primo passo per creare un cambiamento significativo.

Lotte comuni degli imprenditori

Non siete soli in questa sfida. Vediamo alcuni dei problemi più comuni che i proprietari di piccole imprese devono affrontare quando cercano di gestire l'integrazione vita-lavoro.

Multitasking costante

Vi capita spesso di lavorare a compiti di lavoro mentre cercate di godervi momenti personali, o di gestire questioni personali durante le ore di lavoro? Questo continuo passaggio tra lavoro e vita può darvi la sensazione di non essere mai pienamente presenti in nessuno dei due spazi, riducendo la vostra efficacia complessiva in entrambi.

Per esempio: Potreste rispondere alle e-mail o prepararvi mentalmente per una riunione con un cliente mentre cenate con la famiglia. Oppure, durante l'orario di lavoro, vi occupate di attività personali come il pagamento delle bollette o la programmazione degli appuntamenti, il che vi distrae dal concentrarvi pienamente sulla vostra attività.

Mai completamente "spento"

Per il titolare di una piccola impresa è difficile staccare la spina. È probabile che sentiate il peso delle responsabilità 24 ore su 24, 7 giorni su 7, e anche quando siete fisicamente lontani dal lavoro, la vostra mente continua a girare, pensando ai problemi dei clienti, al flusso di cassa o alla prossima decisione importante da prendere. Questo carico mentale può impedirvi di ricaricarvi completamente, lasciandovi esausti nel tempo.

Per esempio: Potreste essere in vacanza o a un evento familiare, ma invece di godervi il momento, la vostra mente corre a pensare al lancio del prodotto della prossima settimana o alla crescente lista di cose da fare che vi aspetta al ritorno.

Sentirsi in colpa

Il senso di colpa è un compagno costante per molti piccoli imprenditori. Potreste sentirvi in colpa perché lavorate troppo, credendo di trascurare la vostra vita privata. D'altro canto, quando si dedica del tempo a se stessi o alla propria famiglia, si può avere la sensazione di rimanere indietro nella propria attività.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Per esempio: Finalmente vi prendete un fine settimana libero, ma invece di rilassarvi lo passate in ansia per il lavoro che si sta accumulando. Oppure lavorate fino a tarda notte e non riuscite a liberarvi della sensazione di perdere tempo con i vostri cari.

Esercizio di riflessione: Identificare le proprie lacune nella vita e nel lavoro

Ora facciamo un ulteriore passo avanti con un esercizio di riflessione personale. Prendetevi 5 minuti per individuare le aree specifiche in cui la vostra vita personale e quella lavorativa sono in conflitto. Questo vi servirà come base per stabilire dei limiti significativi più avanti nella lezione.

Istruzioni:

1. Identificare 3 situazioni ricorrenti

Pensate a tre momenti o situazioni specifiche in cui il vostro lavoro interrompe costantemente la vostra vita privata o viceversa. Potrebbero essere momenti in cui vi sentite particolarmente stressati, in colpa o tirati in più direzioni. Scriveteli nel modo più dettagliato possibile.

Ad esempio:

Spesso si risponde a telefonate di lavoro durante le cene di famiglia.

Vi ritrovate a lavorare fino a tarda notte, il che influisce sulla vostra capacità di rilassarvi o di dormire.

Si fatica a concentrarsi sul lavoro a causa di commissioni o obblighi personali che richiedono attenzione durante l'orario di lavoro.

2. Risposta emotiva

Per ognuna di queste situazioni, riflettete su come vi sentite in quel momento. Vi sentite frustrati? Sopraffatti? Ansiosi? Colpevole? Scrivete la vostra risposta emotiva a ciascuna situazione.

3. Impatto sull'energia

Che impatto hanno queste situazioni sulla vostra energia e concentrazione? Vi lasciano svuotati, incapaci di godere appieno del tempo libero o meno produttivi quando lavorate? Prendete nota dell'impatto di queste interruzioni sui vostri livelli di energia.

4. Riflessione

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Ora, prendetevi un momento per considerare come vi fa sentire vedere questi schemi nella vostra vita. In che modo queste lacune nell'integrazione vita-lavoro contribuiscono allo stress generale? Vi sembra gestibile o vi sembra qualcosa che volete cambiare?

Obiettivo: l'obiettivo di questo esercizio di riflessione è quello di acquisire consapevolezza delle aree in cui la vostra integrazione vita-lavoro non è in equilibrio. Identificando situazioni specifiche ricorrenti e le vostre reazioni emotive ad esse, potete iniziare a vedere gli schemi. Una volta riconosciuti questi schemi, è possibile iniziare a stabilire confini più efficaci che supportino in modo sostenibile sia la vita professionale che quella personale.

Nella prossima sezione, ci baseremo su questo esercizio per aiutarvi a stabilire limiti e strategie che promuovano una più sana integrazione vita-lavoro, consentendovi al contempo di soddisfare le esigenze della vostra attività.

4.5 Definizione delle priorità principali

Come imprenditori, non potete permettervi il lusso di separare la vostra vita in comparti ordinati. Ma avete il potere di dare priorità alle aree più importanti della vostra vita lavorativa e personale, creando un flusso che sostenga entrambe.

Esercizio pratico: L'elenco delle priorità

In questo esercizio, definirete le vostre principali priorità sia in ambito personale che lavorativo. Identificando le cose veramente importanti e integrandole consapevolmente nella vostra vita quotidiana, potrete creare un approccio più intenzionale all'integrazione vita-lavoro.

1. Priorità personali:

Scrivete 3 priorità personali non negoziabili (ad esempio, tempo con la famiglia, esercizio fisico o tempo creativo). Siate specifici. Invece di dire solo "esercizio fisico", potreste dire "andare in palestra tre volte alla settimana" o "fare una passeggiata di 30 minuti ogni sera".

Andare a lezione di yoga una volta al giorno o andare alla gara di nuoto di vostra figlia ogni settimana vi fa sentire appagati? Una lezione di spinning una volta alla settimana è la vostra strada per essere una persona più sana? Le cose che vi aiutano ad andare avanti ogni settimana e vi fanno sentire equilibrati e integri vi sosterranno per tutta la vita e la carriera. Una volta capito cosa conta di più, potete lavorare per stabilire dei limiti a queste attività, in modo da essere più presenti per coloro che vi circondano, sia al lavoro che a casa.

2. Priorità aziendali:

Scrivete 3 compiti aziendali critici che meritano la vostra attenzione e che sono fondamentali per far progredire la vostra attività (ad esempio, pianificazione strategica, incontri con clienti chiave, sviluppo di prodotti). La vostra lista di cose da fare è probabilmente

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

infinita, ma alcune attività sono più critiche di altre per il successo e la crescita della vostra azienda. Queste sono le mansioni che spostano maggiormente l'ago della bilancia.

Siate specifici. Invece di scrivere "lavoro con i clienti", potreste dire: "il lunedì e il giovedì dedicate 2 ore alle riunioni strategiche con i clienti".

3. Suggerimento per l'integrazione: Creare sinergia tra priorità personali e aziendali

Ora che avete messo per iscritto le vostre priorità personali e lavorative, il passo successivo è pensare a come integrarle nel vostro programma giornaliero o settimanale. L'obiettivo è quello di evitare il continuo tira e molla tra vita e lavoro, trovando il modo di creare una sinergia.

Istruzioni:

Identificare le opportunità che si sovrappongono

Guardate la vostra lista personale e quella aziendale una accanto all'altra. Ci sono opportunità in cui queste priorità possono sostenersi a vicenda o fondersi naturalmente? Per esempio:

Il tempo dedicato allo sviluppo personale (ad esempio, la lettura o l'apprendimento) potrebbe sovrapporsi alla crescita aziendale (ad esempio, la lettura di libri rilevanti per il settore o l'apprendimento di una nuova abilità che sia utile alla vostra attività)?

Potreste programmare il tempo per la famiglia o l'esercizio fisico durante le ore di lavoro a bassa energia, in modo da non sacrificare il tempo di lavoro produttivo?

Bloccare il tempo nel calendario

Create un sistema di blocco del tempo per assicurarvi momenti dedicati sia al lavoro che alle attività personali. Questo è fondamentale per proteggere le vostre priorità. Per esempio:

Ritagliate un tempo specifico per le vostre attività personali non negoziabili (ad esempio, dalle 7 alle 8 del mattino per l'esercizio fisico, dalle 18 alle 20 per la famiglia).

Bloccate un orario di lavoro mirato in cui lavorate sulle attività ad alta priorità (ad esempio, dalle 9 alle 11 del mattino per la pianificazione strategica o lo sviluppo del prodotto).

Utilizzate il vostro calendario per tracciare visivamente questi blocchi, in modo da poter vedere l'equilibrio tra tempo personale e tempo lavorativo.

Progettare un flusso settimanale

Pensate a come strutturare la vostra settimana per soddisfare entrambe le priorità. Per esempio:

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Le mattine potrebbero essere il momento di lavoro più produttivo, quindi le dedicate alle attività aziendali più importanti.

Il pomeriggio può essere dedicato a compiti a bassa energia o ad attività personali.

Le serate possono essere dedicate alla famiglia o al relax.

Esempio pratico:

Lunedì e mercoledì: La mattina per le riunioni con i clienti, il pomeriggio per lo sviluppo personale o per gli hobby.

Martedì e giovedì: La mattina per la strategia aziendale, il pomeriggio per la famiglia o la cura di sé.

Venerdì: Mattina dedicata al lavoro creativo o allo sviluppo di prodotti, pomeriggio dedicato al riposo e alle attività personali.

Siate flessibili ma coerenti

Sebbene la vita da imprenditore richieda flessibilità, impegnatevi a proteggere costantemente le vostre priorità personali e aziendali. Quando si presentano problemi urgenti, è giusto modificare il proprio programma, ma è bene tornare alle proprie priorità il prima possibile.

Perché è importante: Programmando attivamente il tempo per le priorità personali e lavorative, si evita che queste competano per la vostra attenzione. Questa strategia di integrazione vi aiuterà a rimanere concentrati, a sentirvi meno in colpa e a ottenere un maggior senso di controllo sul vostro tempo.

4.6 L'arte dei confini digitali

Viviamo in un mondo digitale in cui il lavoro è sempre a portata di mano. Per gli imprenditori, questo significa essere "sempre connessi". Tuttavia, stabilire dei limiti digitali è essenziale per creare un flusso più sano tra lavoro e vita privata.

Esercizio pratico: Stabilire chiari confini digitali

1. Creare zone libere dal lavoro: Scegliete un momento della giornata o un luogo specifico in cui non svolgerete alcun compito legato al lavoro (ad esempio, niente lavoro durante le cene in famiglia o dopo le 20).
2. Controllare le notifiche: Disattivate le notifiche non urgenti dopo un orario specifico. Potete programmare una risposta automatica per le e-mail o i messaggi dopo l'orario di lavoro, in modo da gestire le aspettative dei clienti senza essere reattivi 24 ore su 24.
3. Attuare un "rituale di transizione": Alla fine della giornata lavorativa, create un rituale che segni il passaggio dal lavoro al tempo personale (ad esempio, spegnendo il computer, facendo una passeggiata o dedicando 10 minuti al diario).

Obiettivo: stabilire dei limiti con la tecnologia che vi permettano di essere più presenti sia nella vita professionale che in quella personale, pur rimanendo reattivi quando necessario.

4.7 Gestione delle aspettative esterne e interne

Quando si gestisce un'azienda, la gestione delle aspettative, sia esterne (clienti e dipendenti) che interne (proprie), è fondamentale per evitare il burnout. I clienti si aspettano che siate sempre disponibili e voi potreste sentirvi sotto pressione per soddisfare queste richieste. Ma mantenere chiare le aspettative è fondamentale per la sostenibilità a lungo termine.

Strategie per gestire le aspettative esterne:

1. Definire la disponibilità: Comunicate in anticipo i vostri orari di lavoro (ad esempio, "gestisco le richieste tra le 9.00 e le 17.00, dal lunedì al venerdì").
2. Stabilire i limiti dell'urgenza: Stabilite cosa si qualifica come questione urgente e comunicatelo chiaramente ai clienti (ad esempio, "Per le questioni urgenti dopo l'orario di lavoro, contattatemi per telefono. Tutte le questioni non urgenti saranno affrontate il giorno lavorativo successivo").

Esercizio pratico: Definire aspettative realistiche

Istruzioni:

Redigete una comunicazione cliente/dipendente che stabilisca confini chiari sulla vostra disponibilità, sui tempi di risposta e su come gestire le richieste urgenti. Utilizzate un linguaggio specifico ed educato che non comprometta la vostra reputazione professionale.

Obiettivo: evitare la trappola dell'impegno eccessivo e delle prestazioni eccessive a scapito del vostro benessere, definendo e gestendo le aspettative in anticipo.

Padroneggiare l'arte di dire "no"

In un ambiente imprenditoriale frenetico, dire "no" può sembrare impossibile. Potreste temere di perdere delle opportunità o di deludere delle persone. Ma dire "sì" a tutto vi fa perdere troppo tempo, rendendo difficile gestire efficacemente la vostra attività e la vostra vita.

Esercizio pratico: Giocare di ruolo con il "no" in scenari reali

Istruzioni:

Lavorate con un partner (o immaginate una situazione) in cui vi esercitate a dire "no" con garbo ma con fermezza. Esempi di scenari:

* *Un cliente vuole che venga rispettata una scadenza irrealistica.*

* *Un amico o un familiare chiede aiuto durante le vostre ore di lavoro.*

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

** Un dipendente richiede compiti aggiuntivi quando il suo carico di lavoro è già pieno.*

Esempio di testo: "Grazie per avermi contattato, ma al momento mi sto concentrando su altre priorità. Rivediamo la questione la prossima settimana/il prossimo mese, quando avrò più larghezza di banda".

Obiettivo: acquisire sicurezza nel definire i limiti del proprio tempo e delle proprie energie, assicurandosi di proteggere la propria vita personale pur soddisfacendo le esigenze aziendali.

4.8 Creare un piano di integrazione vita-lavoro

Questo piano vi aiuta a definire il modo in cui il lavoro e la vita privata possono fluire insieme senza che l'uno prevalga sull'altra.

Esercizio pratico: Piano d'azione per l'integrazione vita-lavoro

Istruzioni:

- 1. Identificare le opportunità di integrazione:** Individuate i punti del vostro programma in cui potete integrare attività personali e lavorative. Ad esempio, potreste fare una riunione a piedi, combinare un viaggio di lavoro con una fuga con la famiglia o riservare un'ora per concentrarvi senza interruzioni seguita da una pausa per un'attività personale?
- 2. Stabilire i limiti per il successo:** Sulla base degli esercizi precedenti, mettete a punto i limiti specifici che fisserete per il lavoro e la vita privata. Scriveteli e impegnatevi a rispettarli.
- 3. Partner di responsabilità:** Trovate una persona - un collega, un amico o un mentore - che vi renda responsabili del mantenimento dei vostri limiti. Condividete con loro il vostro piano di integrazione.

Obiettivo: sviluppare un piano concreto e attuabile che coniughi le responsabilità lavorative con la realizzazione personale, creando un ritmo più sano e sostenibile.

4.9 Conclusioni e riflessioni: Il potere dell'integrazione

L'integrazione vita-lavoro non è solo evitare il burnout. Si tratta di creare una vita in cui i vostri obiettivi professionali e personali si sostengono a vicenda. Stabilendo e rispettando i confini, si crea un sistema che consente di rimanere produttivi e motivati, godendo al tempo stesso di una vita personale che ci ricarica.

Punti di forza:

L'integrazione vita-lavoro consiste nel creare un'armonia tra lavoro e vita personale, anziché separarli.

Stabilire confini chiari e gestire le aspettative è essenziale per prevenire il burnout.

Riflettete regolarmente e modificate i vostri confini e le vostre strategie di integrazione per assicurarvi che continuino a servire il vostro benessere e i vostri obiettivi aziendali.

Esercizi pratici Ripetizione:

1. Identificare le lacune dei confini: Individuate i punti in cui il lavoro e la vita privata si scontrano.
2. Elenco delle priorità: Definire le principali priorità personali e lavorative.
3. Confini digitali: Stabilite zone libere da dispositivi e gestite le notifiche in modo efficace.
4. Comunicazione con i clienti/dipendenti: Scrivere un'e-mail professionale che stabilisca limiti chiari con i clienti.
5. Gioco di ruolo sul dire "no": Esercitarsi ad affermare i propri limiti in situazioni reali.
6. Piano di integrazione vita-lavoro: Sviluppare un piano attuabile per armonizzare la vita lavorativa e personale.

Attenzione alla domanda 3:

Quale dei seguenti esempi illustra meglio un confine fisico per il lavoro ibrido?

- * Decidere di controllare le e-mail solo durante la pausa pranzo.
- * **Creare uno spazio di lavoro designato per separare il lavoro dalle attività personali.**
- * Programmare le attività personali durante le ore di scarsa produttività lavorativa.

5. Lezione 4. Tecniche di gestione del tempo e strumenti di produttività

5.1 Introduzione

Questa lezione introduce gli imprenditori a strategie pratiche per gestire efficacemente il proprio tempo, con particolare attenzione al sistema di pianificazione di 12 settimane. Questo sistema fornisce un approccio strutturato e a breve termine alla definizione degli obiettivi che favorisce la concentrazione e la produttività.

La lezione inizia con un'esplorazione del motivo per cui la tradizionale pianificazione annuale spesso fallisce a causa della Legge di Hofstadter, che suggerisce che gli esseri umani

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

sottovalutano il tempo necessario per completare compiti complessi. Imparerete come il sistema di pianificazione di 12 settimane risolve questo problema creando tempi gestibili, promuovendo un senso di urgenza senza sopraffazione e aiutandovi a rimanere in carreggiata verso i vostri obiettivi aziendali e personali.

La prima parte della lezione affronta la teoria della pianificazione delle 12 settimane, spiegandone i vantaggi per gli imprenditori che si destreggiano tra molteplici responsabilità. In seguito, vi cimenterete in un esercizio pratico, durante il quale creerete il vostro piano di 12 settimane con obiettivi chiari e fasi d'azione. Questo approccio pratico vi permetterà di applicare immediatamente il sistema per migliorare la vostra produttività e concentrazione.

Obiettivi della lezione:

Comprendere i limiti della pianificazione a lungo termine e i vantaggi di cicli più brevi.

Imparate il metodo di pianificazione di 12 settimane per aumentare la concentrazione e ridurre la procrastinazione.

Sviluppare un piano personale di 12 settimane con obiettivi chiari e raggiungibili.

Esplorare il ruolo dei progressi quotidiani e dell'auto-ricompensa nel sostenere la motivazione.

Attraverso una combinazione di teoria ed esercizi pratici, questa lezione vi fornisce gli strumenti per gestire il vostro tempo in modo più efficace e per progredire costantemente nel vostro percorso imprenditoriale.

5.2 Pianificazione di 12 settimane per gli imprenditori

Nell'attuale contesto aziendale, la pianificazione a lungo termine sembra spesso impossibile da mantenere a causa delle incertezze e dei continui cambiamenti. Forse avete provato a fissare obiettivi ambiziosi all'inizio dell'anno, per poi ritrovarvi a perdere lo slancio pochi mesi dopo. Che si tratti di impegnarsi in palestra o di scalare la propria attività, l'entusiasmo svanisce e la vita si mette di traverso.

È un'esperienza comune: le ricerche dimostrano che l'80% delle persone abbandona i propri obiettivi entro i primi tre mesi dell'anno. Anche se a gennaio si formulano le migliori intenzioni, a marzo è facile ritrovarsi fuori strada.

Secondo la legge di Hofstadter, gli esseri umani sottovalutano costantemente il tempo necessario per portare a termine compiti complessi e il nostro cervello non è predisposto per comprendere facilmente i tempi lunghi. Visualizzare il domani è molto più facile che immaginare dove sarete tra un anno. Di conseguenza, i piani di un anno spesso sembrano lontani, il che porta alla procrastinazione e alla mancanza di urgenza. Il risultato? Passiamo da un compito all'altro, convinti che ci sia tutto il tempo per fare le cose, finché all'improvviso l'anno finisce.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

È qui che entra in gioco il sistema di pianificazione di 12 settimane. Il sistema consente di suddividere l'enorme arco di un anno in parti gestibili, permettendovi di rimanere concentrati e motivati. Un arco di tempo di 12 settimane aiuta a creare urgenza senza essere così lontano da perdere di vista l'obiettivo finale. Costringe a dare priorità a ciò che è importante in questo momento, evitando distrazioni e procrastinazioni.

Perché la pianificazione di 12 settimane funziona:

Tempi più brevi e gestibili: Il nostro cervello si concentra molto meglio su periodi più brevi, come 12 settimane, rispetto a un anno intero. Suddividendo il tempo in cicli di 12 settimane, è possibile pianificare in modo efficace e fare previsioni realistiche.

Urgenza senza sopraffazione: Sapere che avete solo 12 settimane per raggiungere i vostri obiettivi aggiunge un senso di urgenza, aiutandovi a rimanere motivati e concentrati.

Focus chiaro sulle priorità principali: Stabilire solo 1-3 obiettivi per ogni ciclo di 12 settimane vi permette di non disperdervi troppo. Potete dedicare la vostra attenzione a ciò che conta davvero, sia che si tratti della vostra attività, della vostra vita personale o di entrambe.

Con la pianificazione di 12 settimane non si fanno vaghi propositi per tutto l'anno, ma si fissano obiettivi concreti e perseguibili che portano a progressi reali. Questo sistema rende la pianificazione più realistica, efficace e in linea con il funzionamento naturale del vostro cervello. In questa lezione analizzeremo come utilizzare questo approccio per gestire efficacemente il vostro tempo e le vostre priorità, sia che vi stiate concentrando sulla crescita aziendale che sugli obiettivi personali.

Premi e piccole vittorie

Teresa Amabile della Harvard Business School studia come ogni giorno influisce sulle persone e sulla loro produttività. In uno studio, il suo team ha seguito 238 volontari il cui lavoro richiedeva di risolvere problemi difficili e di generare costantemente nuove idee. La ricerca è sfociata in un articolo intitolato "The Power of Small Victories" (Il potere delle piccole vittorie), in cui Teresa scrive che la motivazione principale nel lavoro è la sensazione di progresso.

I progressi quotidiani sono una vittoria quotidiana. Pensare e celebrare le piccole vittorie innesca un processo neurochimico che produce e rilascia dopamina. La dopamina è il neuro-mediante responsabile della nostra motivazione, energia e ottimismo. I progressi di oggi ci danno una spinta motivazionale per il domani. Per percepire i progressi, è molto importante compiere un'azione che segni il completamento di un compito: prendere una penna e mettere un segno di spunta accanto al compito completato. Questo dà un grande piacere. È ancora più soddisfacente premiarsi dopo una settimana di successi.

In questa lezione metterete in pratica uno specifico sistema di gestione del tempo, che potenzierà la vostra pianificazione, l'autoanalisi, il riconoscimento e l'auto-ricompensa. Di conseguenza, otterrete maggiore chiarezza, soddisfazione e soddisfazione per ciò che riuscite a realizzare e come.

5.3 Il primo piano di 12 settimane

Passiamo subito alla pratica e creiamo il vostro primo piano di 12 settimane. Vi guideremo mentre lo fate!

Pianificare per 12 settimane aiuta a vedere le cose in dettaglio, a concentrarsi e a dare un senso di urgenza. Pianificate 1-3 obiettivi per ogni 12 settimane. L'esperienza dimostra che questo è il numero ottimale di obiettivi. Pianificare più di tre obiettivi può distrarre o far pensare che i primi tre non siano abbastanza seri. Gli obiettivi possono riguardare un'unica area (ad esempio, solo il lavoro) o diverse aree della vita (ad esempio, studio, carriera, sport, relazioni).

ESERCIZIO PRATICO: Create il vostro piano personale compilando il foglio di lavoro nelle pagine successive.

SCRIVETE IL VOSTRO OBIETTIVO PIÙ IMPORTANTE

PIANO DI 12 SETTIMANE

10 passi per raggiungere l'obiettivo di cui sopra

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

Come mi ricompenserò quando avrò raggiunto il suddetto obiettivo?

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

OBIETTIVI SECONDARI DEL PIANO DI 12 SETTIMANE

OBIETTIVO #2.

4 PASSI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO 2

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____

OBIETTIVO #3.

4 PASSI PER RAGGIUNGERE L'OBIETTIVO 3

- 01 _____
- 02 _____
- 03 _____
- 04 _____

Come mi ricompenserò quando avrò raggiunto i suddetti obiettivi?

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

FOCUS DEL GIORNO

(Cercate di includere ogni giorno uno dei compiti più importanti della settimana dall'elenco precedente. Il raggiungimento di questo compito da solo è già una vittoria).

COMPITI SECONDARI

(Procedere dopo aver completato il compito 1 di cui sopra)

01 _____

02 _____

03 _____

04 _____

05 _____

06 _____

07 _____

08 _____

09 _____

10 _____

SPAZIO PER LA RIFLESSIONE

3 COSE PER CUI SONO GRATO OGGI

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

RINGRAZIAMENTI

Robert Emmons, Ph.D., professore dell'Università della California, ha condotto un esperimento per capire come la gratitudine influisca sul benessere fisico e mentale di una persona. L'esperimento ha coinvolto 1.000 volontari di età compresa tra gli 8 e gli 80 anni. Tutto ciò che i partecipanti dovevano fare era annotare ogni giorno su un quaderno i pensieri di gratitudine.

Anche Emmons è rimasto sorpreso dai risultati dell'esperimento: la pressione sanguigna dei partecipanti più anziani è diminuita, tutte le persone avevano un sistema immunitario più forte e la maggior parte dei partecipanti ha riferito di sentirsi sensibilmente più felice e ottimista.

Il motivo per cui i pensieri hanno un tale impatto sulla felicità e sulla salute personale è dovuto alla capacità del nostro cervello di bloccare le esperienze e i pensieri negativi quando siamo impegnati a contemplare ed essere grati per le cose positive. Più tempo pensiamo in modo positivo, più spesso sentiamo che ciò che desideriamo ci accade.

Questo, a sua volta, dà un senso di controllo sulla propria vita e influisce direttamente sul senso di felicità.

CONSIGLI PRATICI:

Una volta scritti gli obiettivi e le tappe delle 12 settimane, dedicate 1 ora alla settimana per pianificare la settimana successiva. Vi consigliamo di farlo la domenica sera, ma sentitevi liberi di trovare la vostra fascia oraria preferita per questa attività. In questo modo potrete iniziare la nuova settimana con chiarezza. Dividete i grandi compiti in piccoli passi gestibili nell'arco della giornata.

**Se avete saltato un paio di giorni, non preoccupatevi. Come per la meditazione, l'obiettivo è quello di tornare a concentrarsi e di continuare a farlo senza rancore.*

Iniziate a pianificare una nuova settimana partendo dalla riflessione su quella passata. Utilizzate il seguente foglio di lavoro.

WEEK REVIEW NO. _____

LE MIE VITTORIE DELLA SETTIMANA

LEZIONI DI QUESTA SETTIMANA

UN'AZIONE SPECIFICA CHE RENDERÀ LA PROSSIMA SETTIMANA PIÙ EFFICIENTE

Questo sistema si è rivelato produttivo e orientato ai risultati, fornendo al contempo un senso di chiarezza. Sebbene sia possibile utilizzarlo per qualsiasi tipo di obiettivo, in questo corso consigliamo di usarlo specificamente per gli obiettivi legati al lavoro. Il prossimo capitolo vi guiderà attraverso un approccio pieno di risorse per bloccare il tempo nel vostro calendario per mantenere l'equilibrio vita-lavoro e mantenere un alto livello di energia.

5.4 Approccio di blocco temporale del calendario pieno di risorse

Vi invitiamo a utilizzare il sistema di pianificazione di cui sopra per bloccare il vostro calendario e dare priorità ai vostri compiti. L'unica sfumatura per rendere la pianificazione più efficiente e assicurarsi di dare priorità al benessere è iniziare il blocco del tempo con l'assegnazione di tempo per le attività che richiedono risorse.

Esercizio pratico:

Aprire il calendario di Google o qualsiasi altro strumento che utilizzate per la pianificazione e iniziate a programmare la prossima settimana con attività gioiose, ricreative, divertenti e ricche di risorse che vi aiuteranno a sentirvi pieni di energia e a prendervi cura di voi durante l'intera settimana. Riflettete su come vi sentite.

Come esercizio di squadra, pianificate le attività del mese successivo bloccando le attività di team-building e di socializzazione.

La raccomandazione generale è quella di includere brevi attività di risorse ogni 2-4 giorni. Includere un'attività di risorse di un'intera giornata ogni mese. E di organizzare attività ricche di risorse per più giorni ogni 6 mesi. Per attività ricca di risorse intendiamo un'attività in cui ci si ricarica, ci si energizza, ci si scollega completamente dalla vita quotidiana. Può essere qualsiasi cosa che vi attragga: attività di movimento (danza, escursioni, ecc.), attività spirituali (ritiri), attività rilassanti, nuove esperienze (viaggi) e così via. Create il vostro elenco e continuate ad ampliarlo.

Attenzione alla domanda 4:

Quale tecnica di gestione del tempo è nota per migliorare la concentrazione e ridurre le distrazioni?

* Passare costantemente da un compito all'altro per mantenere lo slancio.

* **Blocco del tempo per periodi specifici di lavoro mirato**

* Lavorare a brevi intervalli e fare pause frequenti.

6. Lezione 5. Costruire la resilienza e le abilità di coping

6.1 Introduzione alla resilienza

Voi avete potere sulla vostra mente, non sugli eventi esterni. Rendetevi conto di questo e troverete la forza.

- **Marco Aurelio**

Costruire la resilienza è un modo per migliorare la capacità di affrontare le avversità o le situazioni di stress in generale. Tutti noi abbiamo bisogno di un certo grado di resilienza per affrontare i problemi che la vita ci pone davanti. La resilienza è normale, non è un superpotere e comporta capacità e risorse ordinarie. Ognuno di noi è in grado di essere resiliente e di diventarlo maggiormente sviluppando strategie di coping adeguate. I tipi di avversità che richiedono la resilienza da parte dei piccoli imprenditori possono andare dalle normali "seccature quotidiane" alle grandi battute d'arresto, agli eventi stressanti della vita personale come divorzi, malattie o situazioni legate all'azienda come problemi di flusso di cassa, volatilità

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

del mercato, concorrenza, vendite, fallimenti, ecc. La maggior parte delle persone ritiene di essere almeno moderatamente resiliente. Tuttavia, poche persone sono resilienti come potrebbero esserlo in tutti gli ambiti della vita e ci sono sempre più aspetti della resilienza che possono essere sviluppati.

La costruzione della resilienza tende anche a migliorare il benessere e la qualità della vita, potenziando qualità positive come la flessibilità psicologica, le abilità sociali e la capacità di risolvere i problemi. Un'elevata resilienza non significa eliminare completamente l'ansia e altre forme di disagio. Molte persone resilienti provano emozioni forti, ma le affrontano bene e superano comunque i problemi di stress. La resilienza di solito non significa amputare o evitare le emozioni, ma piuttosto, come vedremo, può spesso comportare la loro accettazione, perseguendo attivamente obiettivi e valori personali sani.

I programmi di costruzione della resilienza sono stati utilizzati per migliorare la produttività, la soddisfazione sul lavoro e l'equilibrio tra lavoro e vita privata sia dei dipendenti che degli imprenditori. Gli approcci di costruzione della resilienza addestrano le persone ad anticipare lo stress e a prepararsi in anticipo per minimizzarne l'impatto, superando la tempesta.

La resilienza consiste in vari processi, modi di pensare e di agire attraverso i quali gli individui si adattano e affrontano bene le avversità, senza subire conseguenze dannose a lungo termine dovute allo stress. La resilienza si avvale di abilità piuttosto comuni come la risoluzione dei problemi, l'assertività, la gestione dei propri pensieri e sentimenti, ecc. Riduce quindi l'impatto degli eventi di vita stressanti, migliorando al contempo il benessere generale e la qualità della vita.

Obiettivi di questa lezione:

Comprendere i principali fattori protettivi che contribuiscono alla resilienza.

Riconoscere i pericoli dell'evitamento esperienziale e imparare ad accogliere il disagio.

Sviluppare strategie attuabili per costruire e mantenere la resilienza.

Creare un piano di resilienza personale che comprenda l'auto-riflessione e le abilità di coping.

Questa lezione si propone di aiutarvi a costruire una mentalità resiliente, a praticare diverse strategie di coping, come l'accettazione, l'autocompassione, il rinvio delle preoccupazioni, il problem solving, l'assertività e le abilità sociali, che vi aiuteranno a prosperare nella vostra vita personale e professionale nonostante le inevitabili sfide che si presentano. La lezione è strutturata in modo che gli studenti valutino prima la loro situazione attuale e poi applichino gli esercizi pratici per affrontarla e migliorare il loro livello di resilienza.

6.2 Valutazione della propria resilienza

6.2.1. Fattori di protezione

I fattori protettivi sono quelli che riducono il rischio di soffrire in futuro di problemi più gravi legati allo stress, come ansia o depressione, e minimizzano l'impatto a lungo termine degli eventi avversi sulla qualità della vita. Possono essere "esterni", come il supporto sociale, o "interni", come le attitudini personali e le capacità di coping. Di seguito riassumiamo una serie di fattori protettivi chiave che contribuiscono alla resilienza generale degli adulti.

- **Supporto sociale**

I fattori protettivi più costantemente segnalati sono le relazioni all'interno della famiglia o della società in generale che offrono un sano sostegno emotivo e incoraggiamento. Le persone che hanno una famiglia di supporto, buone relazioni con gli amici o anche un legame positivo con gruppi religiosi, gruppi comunitari o organizzazioni simili tendono generalmente a mostrare una maggiore resilienza di fronte alle avversità.

Alcuni dei benefici di relazioni sane sono

- Avere modelli di ruolo positivi da cui guardare e da cui imparare
- Sperimentare l'assistenza e il sostegno da parte di persone che si amano o di cui si ha fiducia
- Essere in grado di rivelare i propri problemi e di dividerli con altri che li ascoltino in modo appropriato.
- Ricevere un incoraggiamento e una rassicurazione adeguati da parte degli altri.

Strettamente correlata all'importanza del sostegno sociale è la constatazione che le abilità sociali sono spesso correlate alla resilienza. Ci si potrebbe aspettare che gli individui con buone capacità di comunicazione tendano ad avere relazioni più sane e quindi un sostegno sociale più positivo.

Le persone resilienti tendono anche a sfruttare attivamente il supporto sociale disponibile, ad esempio cercando aiuto per determinati problemi, rivelando in modo appropriato i propri sentimenti ad amici o familiari, ecc.

Chiedetevi: Come potreste aumentare il vostro accesso a un supporto sociale adeguato nel tempo. Unirsi a gruppi, fare amicizia e migliorare la comunicazione sono strategie di costruzione della resilienza a lungo termine.

- **Caratteristiche individuali**

Sono state segnalate diverse caratteristiche simili del comportamento personale che contribuiscono alla resilienza, che potremmo riassumere grossolanamente come segue:

- Sana autostima, autostima o accettazione di sé e consapevolezza dei punti di forza e delle risorse personali.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

- Fiducia in se stessi, convinzione della propria capacità di operare con competenza di fronte alle avversità Buona capacità di risolvere i problemi, capacità di prendere decisioni e mettere in pratica i piani
- Abilità sociali, come assertività, empatia, capacità di comunicazione, ecc.
- Buona "autoregolazione emotiva", la capacità di gestire in modo appropriato i propri pensieri, sentimenti e impulsi all'azione.

Questi atteggiamenti e capacità di coping possono essere sviluppati attraverso una formazione sulla resilienza.

6.2.2. Minaccia di evitamento esperienziale

Tradizionalmente, la gestione dello stress e la costruzione della resilienza tendono a concentrarsi sull'idea di controllare i pensieri e i sentimenti stressanti e di sostituirli con altri più positivi. Tuttavia, di recente i ricercatori in questo campo hanno sempre più favorito la conclusione che lo sforzo di evitare o sfuggire a esperienze, pensieri e sentimenti spiacevoli, chiamato "evitamento esperienziale", può spesso contribuire a problemi più gravi a lungo termine. Ad esempio, la convinzione specifica che "l'ansia è negativa" e i tentativi di evitare l'esperienza dell'ansia sembrano essere associati alla depressione clinica e all'ansia. In questa lezione adotteremo quindi un approccio basato sull'accettazione, che incoraggia gli individui ad abbracciare e accettare le loro esperienze interne piuttosto che evitarle. Imparando a sopportare il disagio e ad impegnarsi in azioni significative nonostante questi sentimenti, gli individui possono ridurre il potere dell'evitamento esperienziale sulla loro vita.

L'obiettivo non è eliminare i pensieri o i sentimenti negativi, ma cambiare il rapporto con essi. Così facendo, gli individui possono vivere una vita più allineata con i propri valori, anche in presenza di disagio.

Come può essere l'evitamento esperienziale per i piccoli imprenditori e i soloprofessionisti?

- **Evitare le conversazioni difficili con i dipendenti o i clienti:** Evitare di dare feedback costruttivi o di affrontare problemi di performance per evitare il disagio di un potenziale conflitto o il timore di essere visti come severi. Evitare di parlare di prezzi, ritardi nei pagamenti o aspettative non soddisfatte per evitare sentimenti di ansia, colpa o paura di danneggiare la relazione.
- **Procrastinazione di compiti importanti:** Ritardare o evitare compiti come la revisione dei bilanci, la stesura del budget o la risoluzione di problemi di flusso di cassa perché evocano ansia o evidenziano l'instabilità finanziaria. Rimandare la pianificazione strategica, la definizione degli obiettivi o le decisioni di scala per paura di fallire, incertezza o dubbi.
- **Sovraccarico di lavoro o eccessivo impegno:** Rimanere costantemente impegnati in attività lavorative per evitare di affrontare sentimenti di inadeguatezza, paura di fallire o dubbi su se stessi. Il superlavoro diventa un modo per sfuggire a pensieri scomodi sulle proprie capacità o sul futuro dell'azienda. Usare il lavoro come un modo per

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

evitare problemi personali o emozioni negative, come problemi relazionali o solitudine, immergendosi nell'attività.

- **Perfezionismo:** Evitare di lanciare un prodotto, un sito web o una campagna di marketing finché non sembra "perfetto" per evitare la paura di critiche, fallimenti o imperfezioni.
- **Distrazione e disimpegno:** Usare distrazioni come i social media, controllare frequentemente le e-mail o impegnarsi in attività a bassa priorità per evitare di affrontare un lavoro più impegnativo e scomodo, come il processo decisionale o la pianificazione strategica. Distrarsi con il lavoro per evitare di riflettere su questioni più profonde, come il disallineamento tra gli obiettivi aziendali e i valori personali o la consapevolezza che il burnout si sta facendo strada.
- **Trascurare la salute e il benessere personale:** Evitare di riconoscere e affrontare i segnali di burnout, come l'esaurimento o lo stress cronico, per non affrontare la realtà che le attuali abitudini lavorative potrebbero essere insostenibili. Evitare continuamente le pause, le vacanze o il tempo libero per paura di perdere il controllo dell'azienda o di rimanere indietro.

Evitando il disagio, gli imprenditori possono perdere opportunità di crescita, essere sopraffatti dall'accumulo di problemi o sperimentare un aumento dello stress e del burnout. Riconoscere questi comportamenti di evitamento è il primo passo per sviluppare meccanismi di coping più sani e costruire la resilienza.

6.2.3. Autovalutazione: Valutare la propria resilienza

Esercizio pratico: Come guida iniziale approssimativa, valutate voi stessi in base ai seguenti ingredienti della resilienza:

- 1 Ho molto sostegno da parte di altre persone nella vita (/10)
- 2 Sono in grado di accettarmi per quello che sono veramente (/10)
- 3 Sono fiducioso nella mia capacità di affrontare le avversità (/10)
- 4 Sono bravo a comunicare e interagire con gli altri nei momenti di stress (/10)
- 5 Sono bravo ad affrontare i problemi della vita e a risolverli sistematicamente (/10)
- 6 Gestisco bene le mie emozioni di fronte alle avversità (/10)

Invece di considerare il punteggio totale, considerate ogni risposta singolarmente. Per ogni voce di cui sopra, se il vostro punteggio è superiore a zero, chiedetevi perché. Inoltre, cosa potreste fare per aumentare il vostro punteggio su ogni voce, avvicinandolo a dieci?

6.3 Sviluppo e mantenimento della resilienza

6.3.1 Dieci raccomandazioni per sviluppare e mantenere la resilienza

- 1 Mantenere buoni rapporti con la famiglia, gli amici e gli altri.
- 2 Evitare di vedere le situazioni come problemi insormontabili e cercare, ove possibile, delle vie d'uscita.
- 3 Accettare, se necessario, che alcune circostanze siano al di fuori del vostro controllo.
- 4 Stabilite obiettivi realistici, se necessario a piccoli passi, e programmate di lavorare regolarmente su cose realizzabili.
- 5 Agire con decisione per migliorare la propria situazione, anziché limitarsi a evitare i problemi.
- 6 Cercare opportunità di crescita personale cercando di trovare un significato positivo o costruttivo negli eventi.
- 7 Coltivare una visione positiva di sé e sviluppare la fiducia nella propria capacità di risolvere i problemi esterni.
- 8 Mantenere la prospettiva guardando le cose in modo equilibrato e concentrandosi sul quadro generale.
- 9 Mantenere una visione ottimistica e fiduciosa, concentrandosi su obiettivi concreti, piuttosto che preoccuparsi di possibili catastrofi future.
- 10 Prendersi cura di sé, prestando attenzione ai propri bisogni e sentimenti e prendendosi cura del proprio corpo facendo del sano esercizio fisico e dedicandosi regolarmente ad attività piacevoli, rilassanti e salutari, magari includendo pratiche come la meditazione.

Nei prossimi capitoli imparerete e metterete in pratica tecniche e strategie specifiche che vi aiuteranno a sviluppare alcuni di questi atteggiamenti e abilità e ad apprendere altri modi di pensare e agire resilienti. Tratteremo strategie di coping come l'accettazione, l'autocompassione, il rinvio delle preoccupazioni, il problem solving, l'assertività e le abilità sociali.

6.3.2 Sviluppare una strategia di resilienza personale

Un buon modo per iniziare a costruire la resilienza consiste nel rivedere le proprie esperienze passate per identificare ciò che si può imparare a gestire lo stress e sviluppare un piano o una strategia di resilienza personale per il futuro.

Esercizio pratico: Valutazione dell'esperienza precedente

Istruzioni: Identificate un momento specifico del passato in cui avete dimostrato resilienza di fronte alle avversità o avete affrontato bene eventi di vita stressanti.

Rispondete alle seguenti domande:

- 1 Qual era il suo obiettivo?
- 2 Qual è stato il risultato effettivo?
- 3 Quali ostacoli avete dovuto superare?
- 4 Quali pensieri e sentimenti spiacevoli ricorda di aver provato in quella situazione?
- 5 Da chi, se qualcuno, ha ricevuto aiuto o supporto esterno?
- 6 Quali atteggiamenti o abilità specifiche l'hanno aiutata ad affrontare la situazione?
- 7 Come valuterebbe la sua capacità di recupero in quella situazione (0-100%)?
- 8 Perché non è stato lo 0%? Quali punti di forza e qualità personali l'hanno aiutata?
- 9 Se non è stato al 100%, come si potrebbe migliorare la propria resilienza in situazioni simili in futuro?
- 10 In base alla sua esperienza, come potrebbe consigliare a qualcun altro di affrontare un problema simile in futuro?

Se volete, ripetete il processo sopra descritto per circa tre situazioni in totale e cercate di individuare degli schemi nei vostri problemi e nei modi di affrontarli. Si spera che questo vi aiuti a riflettere sui vostri punti di forza esistenti e su come svilupparli ulteriormente nel corso della costruzione della resilienza.

Provate ora: Sviluppate il vostro piano di resilienza personale

Ora, in base alle vostre risposte, considerate come potreste sviluppare la vostra resilienza e affrontare meglio eventi stressanti simili in futuro:

- 1 Quale sarebbe l'atteggiamento più utile da adottare per affrontare problemi simili in futuro?
- 2 Quali competenze e strategie sarebbe utile sviluppare e utilizzare?
- 3 Quali sono i punti di forza personali o le risorse sociali di cui dispone che potrebbero aiutarla a mostrare resilienza in futuro?
- 4 Come potete migliorare queste risorse e farne un uso migliore?

Iniziate a pensare alle vostre esigenze in termini di costruzione della resilienza. Questa lezione fornirà alcune informazioni e tecniche utili, ma potrebbero esserci altri aspetti da affrontare per diventare più resilienti. Cercate di sviluppare un vostro piano d'azione.

6.3.3 Praticare l'accettazione

Questo capitolo esamina il ruolo della mindfulness e delle strategie basate sull'accettazione nella resilienza. L'accettazione, in questo senso, non è solo un "arrendersi" passivo, ma al

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

contrario la volontà di sperimentare pensieri e sentimenti dolorosi nel processo di azione, e di agire in accordo con importanti valori personali. Significa essere completamente aperti e presenti alle proprie esperienze interne. Poiché i pensieri e i sentimenti negativi sono una parte normale della nostra vita, ciò che conta di più è il modo in cui rispondiamo ad essi e conviviamo con essi, riducendo al minimo il loro impatto sulla nostra capacità di funzionare.

Guarda questo video su Accettazione radicale: Come cambiare la propria vita accettandola per primi <https://www.youtube.com/watch?v=iVwIVwGOnpo>

Esercizio pratico: Meditazione di accettazione

<https://www.youtube.com/watch?v=FuDFIDMrD1s>

Esercizio pratico: Accettare fisicizzando

1 Pensate a qualcosa che vi suscita sensazioni leggermente spiacevoli. Notate come sono le sensazioni e dove si manifestano o si sentono nel vostro corpo.

2 Ora immaginate (simbolicamente) di trasformare la sensazione in una forma o in un oggetto e di fare un passo indietro, mettendola (temporaneamente) fuori dal vostro corpo, in modo da poterla osservare da una distanza di alcuni metri.

3 Prendete pazientemente nota delle sue diverse proprietà. Che colore, forma, consistenza e dimensioni ha? Si muove o cambia? Prendetevi del tempo per notare di volta in volta le sue diverse proprietà.

4 Cosa succede alla vostra reazione quando la vedete in questo modo? Riuscite ad accettare volentieri l'esperienza da questa prospettiva, abbandonando ogni lotta per controllarla o evitarla?

5 Se avete un senso di resistenza ad accettare l'esperienza, trattate questa risposta allo stesso modo. Mettete da parte i vostri sentimenti originari e trasformate la vostra resistenza in un secondo oggetto da mettere accanto al primo. Anche in questo caso, notate le sue proprietà, poi lasciate andare la lotta e accettatela di buon grado. In che modo l'abbandono della lotta influisce sull'oggetto/sentimento originale?

6 Riuscite ad accogliere di nuovo entrambi gli oggetti all'interno e a continuare ad accettare di buon grado l'esperienza, al servizio dei vostri valori? Continuate a considerare queste sensazioni come semplici oggetti, contenuti della coscienza, ben distinti dalla vostra coscienza di osservazione.

Qui potete trovare la versione guidata di questo esercizio - Fisicizza le tue emozioni:

<https://www.youtube.com/watch?v=5j0dWQG1XSA>

A volte diventa più facile accettare un'esperienza spiacevole se la si può sezionare nei suoi componenti o ingredienti. A volte è più facile accettare un'esperienza spiacevole se si riesce a sezionarla nei suoi componenti o ingredienti, spesso dividendola in pensieri, azioni, sentimenti, ecc. e accettando attivamente ogni singolo ingrediente. Ad esempio, in caso di

ansia, le persone spesso tendono i muscoli e sentono il battito cardiaco aumentare, il respiro diventa più rapido e superficiale, ecc. Essere consapevoli dei singoli ingredienti di un'esperienza spiacevole e concentrarsi sull'accettarli e notarli uno alla volta può essere più facile che trattarli come un unico grande blocco.

6.3.4 Autostima e autocompassione

Uno dei pionieri della terapia cognitiva, Albert Ellis, ha scritto un libro intitolato *Il mito dell'autostima* (2005). Secondo Ellis, l'autostima era invariabilmente condizionata da eventi esterni che, in qualche misura, sono destinati ad essere nelle mani del destino. L'autostima, sia essa bassa o alta, implica la "stima" o la valutazione di se stessi in termini generali, come se si potesse riassumere in un'unica caratteristica come "sono stupido" o in una valutazione globale di valore come "non valgo niente". Ellis riteneva che questo fosse fondamentalmente irrazionale, poiché nessuno può essere incasellato così facilmente per mezzo di un singolo attributo. Sosteneva inoltre che fosse fondamentalmente malsano, o "nevrotico" per usare il vecchio termine, perché faceva dipendere l'autostima da un criterio specifico o da un altro, ponendola quindi su fondamenta traballanti se mai fossero emersi motivi per dubitarne. Molte persone, ad esempio, hanno un'autostima positiva basata sul successo materiale, sulla popolarità, sull'aspetto, ecc. Tuttavia, questo castello di carte può crollare, trasformandosi in una bassa autostima, non appena queste cose vengono tolte o messe in discussione.

Ellis ha suggerito che l'alternativa sana all'autostima condizionata è l'accettazione incondizionata di sé. Questa è definita come un atteggiamento di accettazione incondizionata di se stessi, senza tentare di etichettarsi o valutarsi nel complesso o di fare paragoni arbitrari con gli altri. Nello stesso modo in cui sospendiamo i giudizi di valore sulla nostra esperienza qui e ora per connetterci più pienamente con essa, possiamo imparare a sospendere i giudizi di valore positivi e negativi su noi stessi. L'accettazione di sé può essere praticata attraverso un training di autocompassione.

È importante distinguere l'autocompassione dall'autostima, soprattutto perché le due cose si confondono facilmente (Neff, 2011b). L'autostima si riferisce al grado di valutazione positiva di noi stessi e spesso si basa sul confronto con gli altri (Harter, 1999). È opinione comune che l'autostima sia essenziale per una buona salute mentale, mentre la mancanza di autostima mina il benessere e favorisce la depressione, l'ansia, ecc. Tuttavia, l'alta autostima può comportare dei problemi, non tanto per il fatto di averla, quanto per il fatto di ottenerla e mantenerla (Crocker & Park, 2004).

L'autocompassione è diversa dall'autostima. Sebbene siano entrambe fortemente legate al benessere psicologico, l'autostima è una valutazione positiva dell'autostima, mentre l'autocompassione non è affatto un giudizio o una valutazione. L'autocompassione è invece un modo di rapportarsi al panorama in continua evoluzione di chi siamo con gentilezza e accettazione, soprattutto quando falliamo o ci sentiamo inadeguati. L'autostima è intrinsecamente fragile, rimbalza su e giù in base al nostro ultimo successo o fallimento (Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003). L'autostima è un'amica di stagione, che ci accompagna nei momenti positivi e ci abbandona quando la fortuna gira. Ma

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

L'autocompassione è sempre lì per noi, una fonte affidabile di sostegno anche quando le nostre azioni mondane sono crollate.

L'autostima richiede di sentirsi migliori degli altri, mentre l'autocompassione richiede semplicemente di riconoscere che condividiamo la condizione umana di imperfezione. Ciò significa che non dobbiamo sentirci migliori degli altri per sentirci bene con noi stessi. L'autocompassione offre anche una maggiore stabilità emotiva rispetto all'autostima, perché è sempre lì per noi, sia quando siamo in cima al mondo, sia quando cadiamo a terra. L'autocompassione è un'amica portatile su cui possiamo sempre contare, nella buona e nella cattiva sorte.

Raccomandiamo le seguenti pratiche per sviluppare l'autocompassione

Esercizi pratici guidati:

[Pausa generale di autocompassione](#) (a cura della dott.ssa Kristin Neff)

Questa pratica porta intenzionalmente le tre componenti dell'autocompassione ad affrontare una lotta attuale.

[Le piante dei piedi](#) (a cura della dott.ssa Kristin Neff)

Questa pratica può aiutare a radicarsi e a stabilizzarsi in caso di emozioni difficili.

[Meditazione di autocompassione/amorevolezza](#) (a cura della dott.ssa Kristin Neff)

Questa versione della meditazione di amorevolezza aiuta a generare compassione per un errore o un'inadeguatezza percepita.

6.3.5 Mantenere la resilienza attraverso il rinvio delle preoccupazioni

Il termine "preoccupazione" si riferisce a un processo di pensiero prolungato su catastrofi temute, cose che vanno male in futuro e tentativi frustrati di risolvere i problemi, ed è associato a sentimenti di ansia. Probabilmente alcune persone sono intrinsecamente più inclini alla preoccupazione e all'ansia di altre. Tuttavia, tutti possono imparare a gestire meglio la preoccupazione, per diventare più resistenti agli eventi stressanti. La preoccupazione consiste spesso nel porsi e cercare di rispondere ripetutamente a domande come "Cosa succede se succede qualcosa di brutto?" e "Come farò ad affrontarlo?". La preoccupazione più grave è spesso seguita da tentativi di sopprimere pensieri e sentimenti sconvolgenti, che purtroppo tendono a peggiorare l'ansia e ad alimentare la preoccupazione. Sebbene i pensieri e i sentimenti ansiosi iniziali possano apparire inquietanti, è in realtà ciò che accade dopo, "la nostra reazione alla reazione", che fa degenerare l'ansia in un problema più serio.

Borkovec, una delle massime autorità mondiali in materia di psicologia e trattamento delle preoccupazioni, ha proposto una tecnica per aiutare le persone a gestire l'eccessiva preoccupazione e l'ansia, chiamata Worry Postponement. Si tratta di riservare ogni giorno uno specifico "periodo di preoccupazione", durante il quale ci si può concentrare sulle proprie

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

preoccupazioni. Questo processo aiuta a ridurre l'abitudine di preoccuparsi costantemente durante la giornata. Ecco una breve panoramica di come funziona:

1. **Programmare un periodo di preoccupazione:** Scegliete ogni giorno un momento specifico (ad esempio, 15-30 minuti) dedicato esclusivamente alla preoccupazione. Questo periodo dovrebbe essere la stessa ora ogni giorno, idealmente la sera presto, ma non prima di andare a letto.
2. **Rimandare la preoccupazione:** durante la giornata, quando sorge una preoccupazione, ricordate a voi stessi che la affronterete durante il periodo di preoccupazione programmato. Rimandate delicatamente la preoccupazione a quel momento.
3. **Utilizzare il periodo di preoccupazione:** Durante il periodo di preoccupazione, lasciatevi coinvolgere completamente dalle vostre preoccupazioni. Scrivetele, se vi aiuta, e concentratevi intensamente su di esse. Tuttavia, una volta terminato il periodo di preoccupazione, è necessario fermarsi e spostare l'attenzione su altre attività.
4. **Tornare al presente:** Al di fuori del periodo di preoccupazione, praticate la mindfulness o altre tecniche di radicamento per mantenere l'attenzione sul momento presente.

L'obiettivo del metodo Borkovec è quello di contenere la preoccupazione in un momento specifico, riducendo il suo impatto sulla vita quotidiana e interrompendo il ciclo della preoccupazione cronica. Con il tempo, questa pratica può aiutare le persone a ottenere un maggiore controllo sulle loro abitudini di preoccupazione.

Per individuare la preoccupazione, è utile saper riconoscere le differenze tra la preoccupazione e i tipi di pensiero più produttivi. Lo psicologo Robert Leahy ha scritto un eccellente libro di auto-aiuto di terapia cognitivo-comportamentale intitolato *The Worry Cure* (2005), che contiene un capitolo molto utile che descrive la differenza tra la preoccupazione "improduttiva" e la cosiddetta preoccupazione "produttiva", come la risoluzione razionale dei problemi. Le sezioni che seguono combinano alcune delle osservazioni di Leahy con alcuni punti aggiuntivi a cui prestare attenzione:

Preoccupazione inutile

- Concentrarsi su domande imponderabili, vaghe o senza risposta ("E se?", "Come farò?") che girano in tondo.
- Si trasforma in una reazione a catena di preoccupazioni crescenti per numerose cose diverse.
- Intolleranza al rischio e all'incertezza: Le soluzioni devono essere perfette, certe di funzionare, altrimenti vengono scartate.
- Continuate a preoccuparvi perché ritenete che non sia assolutamente sicuro smettere finché l'ansia non si riduce.
- Ci si preoccupa di cose che non si possono cambiare o che non sono sotto il proprio controllo.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

- Le vostre preoccupazioni sono vaghe e astratte e consistono principalmente in discorsi su se stessi.
- Ci si lascia coinvolgere dalle preoccupazioni, si perde la cognizione del tempo e si reagisce come se lo scenario peggiore fosse imminente e incombente.
- Ci si concentra sulla possibilità di vari scenari peggiori, indipendentemente dalla loro (scarsa) probabilità.

Risoluzione razionale dei problemi ("preoccupazione utile")

- Si pongono domande specifiche e si risponde in modo più conclusivo.
- Si concentra sull'affrontare un singolo evento specifico alla volta.
- Le soluzioni devono essere abbastanza buone da valere la pena di provarle, e un certo grado di rischio e incertezza è tollerabile.
- Anche se siete ancora ansiosi, smettete di pensarci quando non è più necessario o utile.
- Si accettano le cose che non possono essere cambiate e ci si concentra sul cambiamento di quelle che sono sotto il proprio controllo.
- Si immagina il problema in termini concreti e dettagliati, utilizzando l'immaginazione mentale.
- Si mantiene la consapevolezza della preoccupazione come processo mentale, di quanto tempo richiede e di quanto "urgenti" siano i vari problemi.
- Ci si concentra sulla probabilità che le cose accadano e su come si pensa di affrontare lo scenario più probabile.

Autovalutazione: Distinguere le preoccupazioni utili da quelle inutili

Istruzioni: Utilizzi le domande che seguono per valutare la sua tipica esperienza di preoccupazione nelle ultime due settimane, valutando quanto è d'accordo con ogni affermazione da 0 (per niente) a 5 (completamente d'accordo):

1 Le mie preoccupazioni si concentrano su un problema specifico, chiaramente definito, alla volta (/5)

2 Quando mi preoccupo cerco soluzioni che siano abbastanza buone da valere la pena di essere provate, piuttosto che la soluzione perfetta (/5)

3 Anche se mi sento ancora ansioso, smetto di preoccuparmi quando smetto di fare progressi verso una soluzione (/5)

4 Il mio pensiero si concentra su ciò che posso cambiare e sono in grado di accettare ciò che è al di fuori del mio potere (/5)

5 Sono consapevole di quanto tempo passo a preoccuparmi piuttosto che perdere la cognizione del tempo (/5)

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

6 Mi concentro su ciò che è probabile, lo scenario probabile, piuttosto che su ciò che è solo possibile, come lo scenario peggiore (/5)

Anche in questo caso, anziché sommare i punteggi, analizzate le singole risposte. Come potreste modificare il vostro atteggiamento e il vostro comportamento per avvicinare i vostri punteggi a cinque per ogni voce? Quali sarebbero le conseguenze?

Strategie per rimandare le preoccupazioni

È importante rendersi conto che di solito è necessario rimandare la preoccupazione più volte. Dopo aver deciso di rimandare la preoccupazione, soprattutto all'inizio, è abbastanza normale accorgersi di ricominciare a preoccuparsi pochi istanti dopo. Continuate a rimandare ogni volta che si ripresenta, non importa quanto spesso. Con la pratica diventerà molto più facile. Ricordate che il rinvio non deve sembrare un tentativo di evitare o sopprimere le esperienze spiacevoli. Si deve avere l'intenzione di tornare sull'argomento di cui ci si preoccupa in un secondo momento. Spesso la preoccupazione può essere rimandata con relativa facilità, con la pratica, se si è stabilito un momento successivo per ritornare sull'argomento. Tuttavia, esistono anche alcune strategie, illustrate di seguito, che possono aiutarvi a lasciar andare le preoccupazioni e ad accantonare il problema.

- Se le preoccupazioni sono molto frequenti e difficili da circoscrivere, come suggerisce Borkovec, a volte è più facile pianificare delle "zone libere da preoccupazioni". Ciò significa vietare (rimandare) le preoccupazioni in determinati momenti o luoghi ("zone") e permettersi di preoccuparsi solo per un massimo di 30 minuti in altri momenti. Per esempio, all'inizio si potrebbe designare come zone libere da preoccupazioni il tragitto in macchina per andare al lavoro o la notte a letto. Gradualmente vengono dichiarati "liberi da preoccupazioni" altri momenti e luoghi e la preoccupazione viene progressivamente confinata, fino a limitarsi a un tempo specifico di 30 minuti.

- Fare una breve dichiarazione verbale ("autoistruzione") a se stessi può aiutare a concentrarsi sulla decisione di rimandare la preoccupazione (Newman & Borkovec, 2002, p. 154). Ad esempio, non appena si notano i primi segnali di allarme di preoccupazione o di situazioni ad alto rischio, si può prendere questo segnale come un segnale per rispondere immediatamente, istruendosi con fiducia: "So che di solito tendo a preoccuparmi a letto la sera e noto che sto iniziando a tendere le spalle e a pensare ai problemi al lavoro... Ora non è il momento giusto per pensarci... Mi limiterò a scrivere l'argomento e ci penserò più tardi, durante il mio tempo di preoccupazione specifico".

Se la preoccupazione si ripresenta, potete dire a voi stessi: "È già scritto nel mio registro delle preoccupazioni; ci penserò più tardi". Mantenete le vostre autoistruzioni concise e siate sicuri nel pronunciarle, evitando che si trasformino subdolamente in un

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

monologo interno su come affrontare la preoccupazione. In effetti, se possibile, dovrete cercare di "affievolire" le vostre autoistruzioni nel tempo, imparando a concentrarvi sull'idea di rimandare, con il giusto atteggiamento mentale, senza dovervi sforzare di darvi istruzioni verbali specifiche su come farlo.

Strategie per il tempo delle preoccupazioni

Dopo aver discusso il concetto di rimandare le preoccupazioni fino a un determinato "momento di preoccupazione", esaminiamo cosa fare in seguito, quando quel momento arriva davvero. La prima cosa che si può notare è che a volte si sente che le proprie preoccupazioni non sono più importanti e si sceglie di non pensarci, nel qual caso si può semplicemente decidere di non utilizzare il periodo di preoccupazione. Se invece sentite ancora il bisogno di pensare alle vostre preoccupazioni, potete semplicemente permettervi di preoccuparvi come al solito, dopo averle confinate nel luogo e nel momento stabiliti. Spesso le persone si sentono più tranquille durante il periodo di preoccupazione e quindi sono più in grado di riflettere in modo razionale e costruttivo.

Risoluzione dei problemi

La preoccupazione può spesso essere intesa come un tentativo fallito di risolvere i problemi. Può trattarsi di un tentativo di analizzare una situazione, di pianificare come affrontarla o di prepararsi alle avversità, ma di non riuscire a farlo in modo molto deciso. A patto che si riesca ad affrontare la risoluzione dei problemi in modo sistematico, evitando che si trasformi in ruminazione o preoccupazione non utile, il tipo di approccio descritto nel capitolo sulla "risoluzione dei problemi" può essere molto utile e può essere utilizzato durante il periodo di preoccupazione per sviluppare un "piano di coping", cioè un piano d'azione realistico per affrontare i problemi.

Mindfulness e accettazione

Naturalmente, alcune preoccupazioni possono riguardare cose che sono al di fuori del vostro controllo o problemi "irrisolvibili", lasciandovi con pensieri e sentimenti angoscianti che possono essere affrontati al meglio utilizzando il tipo di strategie di accettazione descritte nei capitoli precedenti. Allo stesso modo, quando i problemi possono essere risolti ma esistono "barriere interne all'azione" sotto forma di pensieri e sentimenti spiacevoli, possono essere appropriate strategie simili basate sulla mindfulness e sull'accettazione.

Esposizione alle preoccupazioni

Oltre alle strategie di base per la risoluzione dei problemi e l'accettazione, il momento della preoccupazione viene talvolta utilizzato come opportunità per impiegare altre tecniche. Una

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

strategia comune è quella di preoccuparsi visivamente piuttosto che verbalmente, immaginando lo scenario peggiore finché l'ansia non si riduce almeno della metà. L'"esposizione alla preoccupazione" consiste nell'affrontare con pazienza le peggiori paure nella propria immaginazione fino a quando l'ansia si riduce naturalmente, semplicemente perché ci si abitua all'esperienza. A questo scopo può essere necessario cercare di scoprire la paura principale alla base della preoccupazione, lo scenario "da incubo", e scriverne una descrizione dettagliata. Potete leggere questo "copione della catastrofe" ripetutamente per aiutarvi a immaginare il caso peggiore in modo vivido e abbastanza a lungo da permettere all'ansia di diminuire naturalmente.

Esercizio pratico: Scenari peggiori, migliori e più probabili

La preoccupazione tende a concentrarsi sullo scenario peggiore, anche se è piuttosto improbabile che si verifichi. Questo non solo alimenta l'ansia, ma distrae anche l'attenzione da previsioni più realistiche e dalle opportunità da perseguire.

A volte è utile esplorare la gamma di possibili esiti che possono verificarsi in una situazione rispondendo attentamente a domande come la seguente:

- 1 Qual è la cosa peggiore che teme possa accadere?
- 2 Qual è la cosa migliore che spera possa accadere?
- 3 Cosa è più probabile che accada nella realtà?
- 4 Come potreste affrontare al meglio lo scenario più probabile?

Farlo una volta può essere utile, ma di solito è più utile prendere l'abitudine di farlo sistematicamente ogni volta che si ha il tempo di rivalutare le proprie preoccupazioni, ad esempio durante il tempo di preoccupazione prescritto. Può anche essere utile sviluppare un elenco di passi che descrivano come si affronterebbe se lo scenario peggiore si verificasse davvero, chiamato "piano di coping". A volte si può scoprire che lo scenario peggiore di cui ci si preoccupa non è nemmeno realistico ed è impossibile o astronomicamente improbabile che si verifichi. Potreste anche scoprire che quando riflettete su un problema in termini concreti, in particolare su come potreste affrontare le conseguenze nel tempo, il problema può sembrare meno catastrofico di quanto non sembri all'inizio. Quando si utilizzano queste tecniche, però, bisogna fare attenzione che non portino a un'analisi eccessiva delle proprie preoccupazioni e che non provochino un'ulteriore fusione con i pensieri sconvolgenti.

6.3.6 Mantenere la resilienza attraverso la risoluzione dei problemi

Problem-Solving Therapy, o Training (PST), è il nome di una metodologia specifica sviluppata dai terapeuti del comportamento D'Zurilla e Goldfried per aiutare le persone a diventare più abili e sicure nel risolvere i problemi della vita quotidiana e nell'affrontare gli eventi più gravi della vita.

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Si tratta di un approccio semplice, pragmatico e orientato all'azione che è stato ampiamente utilizzato come metodo per affrontare lo stress. È probabile che avere un atteggiamento positivo nei confronti della risoluzione dei problemi in generale, ed essere fiduciosi e ottimisti nei confronti del processo, costituisca una parte importante della resilienza psicologica, aiutando a prevenire ansia e depressione future.

L'approccio più diffuso descrive la risoluzione dei problemi nei termini dei seguenti ingredienti principali:

1 "Orientamento ai problemi", ovvero se si ha un atteggiamento "positivo" o "negativo" nei confronti dei problemi della vita in generale, che analizzeremo di seguito in diverse componenti.

2 "Stile di risoluzione dei problemi", che può essere classificato come non utile (definito "impulsivo/imprevedente" o "evitante") o utile (definito "razionale").

La risoluzione razionale e costruttiva dei problemi, ai fini della formazione, si suddivide grossomodo in quattro abilità e fasi fondamentali, che approfondiremo di seguito:

- Definizione e formulazione del problema", che si riferisce al processo di sintesi accurata e oggettiva di un problema e all'individuazione dei principali ostacoli da superare per raggiungere obiettivi specifici.
- Generazione di alternative", il processo di brainstorming creativo di un'ampia gamma di soluzioni potenziali, cioè l'identificazione di una varietà di opzioni.
- Il "processo decisionale", che prevede le probabili conseguenze di diverse soluzioni potenziali e le valuta sufficientemente prima di operare una scelta razionale tra di esse o di giungere a una combinazione di esse.
- Nel mondo reale, la soluzione dei problemi deve essere flessibile e adattabile. Imparare a distinguere tra questi ingredienti e cercare di migliorarli può essere utile, soprattutto quando si sviluppa per la prima volta un atteggiamento più positivo nei confronti della risoluzione dei problemi. Tuttavia, in alcune situazioni è necessario prendere "decisioni immediate" e risolvere i problemi più rapidamente, il che può richiedere una maggiore fiducia nella propria capacità di agire in modo più spontaneo. In particolare, fate attenzione a non lasciare che la soluzione dei problemi si trasformi in schemi di pensiero rigidi e bloccati. Cercate di conciliare l'apprendimento di una metodologia con il mantenimento di un senso di flessibilità psicologica.

Cue-Card per la risoluzione rapida dei problemi

1 Problema. Qual è il problema nello specifico? Qual è il vostro obiettivo specifico? Quali sono gli ostacoli che dovete affrontare?

2 Brainstorming. Quali opzioni avete a disposizione? Quante soluzioni possibili vi vengono in mente?

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

3 Decisione. Quali sono le principali conseguenze di ciascuna soluzione? Qual è l'opzione migliore?

4 Azione. Cosa farete nello specifico e quando? Ora fatelo! Cosa avete imparato? Cosa fare dopo?

Esercizio pratico: Anticipare i problemi e le soluzioni

Istruzioni: Iniziate ad anticipare i possibili problemi e cercate di evitare che diventino un ostacolo all'utilizzo di questo materiale formativo.

1. Fate un elenco dei problemi che potreste incontrare leggendo questo materiale formativo e cercando di costruire la resilienza. Considerate i problemi che potreste aver incontrato in passato.
2. Prendetevi un momento per fare un brainstorming di quante più soluzioni possibili per ogni problema, annotandole su un quaderno.
3. Quando avete esaurito tutte le soluzioni che vi vengono in mente, provate a porvi delle domande per trovare altre soluzioni. Cosa consigliereste a qualcun altro se si trovasse di fronte allo stesso problema? Cosa pensate che farebbe una persona resiliente nella stessa situazione? Cosa pensate che un esperto, o qualcuno che vi conosce bene, vi consiglierebbe di fare?
4. Considerate quali sono le possibili soluzioni più facili da mettere in pratica e con maggiori probabilità di successo, e segnalatele.
5. Tenete un registro delle vostre risposte per riferimento futuro, in modo da potervi ritornare se incontrate qualche problema mentre cercate di usare le strategie di questo libro per costruire la vostra resilienza.

Per risolvere problemi difficili o impegnativi è essenziale adottare un atteggiamento o una mentalità favorevole durante l'intero processo. In effetti, c'è qualche ragione per credere che questo sia il fattore più influente nella risoluzione dei problemi. In altre parole, avere un atteggiamento favorevole alla risoluzione dei problemi può rendere più resilienti che seguire passi specifici.

6.3.7 Mantenere la resilienza attraverso l'assertività

Le ricerche sulla resilienza sottolineano costantemente l'importanza di disporre di adeguate fonti di sostegno sociale, come il supporto emotivo e l'incoraggiamento di amici e familiari, ecc. Al contrario, gli studi dimostrano che gli argomenti di preoccupazione più comuni per i preoccupati cronici sono le questioni interpersonali. Dal punto di vista dell'imprenditore, vale quindi la pena di riflettere su come migliorare la qualità delle proprie relazioni per aumentare la propria resilienza a lungo termine.

Sviluppare le proprie abilità sociali, compresa l'assertività, è un modo tradizionale per migliorare le proprie relazioni. Tuttavia, a livello più generale, può essere utile innanzitutto

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

chiarire i propri valori più importanti in termini di relazioni e fissare degli obiettivi e impegnarsi ad agire in linea con essi. Per il vostro benessere a lungo termine, essere il tipo di persona che apprezzate veramente nelle vostre relazioni può essere più importante del "successo" nel raggiungere i vostri obiettivi sociali, cioè far sì che le persone rispondano nel modo che desiderate. Migliorare le abilità sociali e rafforzare le relazioni sane è quindi probabile che vi fornisca risorse che vi aiuteranno a resistere di fronte alle avversità future.

Possiamo definire l'assertività come segue:

L'assertività è la capacità di esercitare e difendere i propri diritti personali e di esprimere i propri bisogni, opinioni e sentimenti in modo efficace e appropriato. Significa anche farlo in accordo con i propri valori personali, rispettando i diritti degli altri e senza essere indebitamente inibiti da preoccupazioni o ansia.

È relativamente facile imparare le abilità sociali; come imparare ad andare in bicicletta o a guidare l'auto, ci vuole solo un po' di pratica. È possibile pianificare esempi specifici di cosa dire e fare per iscritto, provare le strategie in risposta a situazioni specifiche con l'immaginazione e testarle nella realtà.

Qui di seguito viene presentato un breve elenco di alcune strategie comuni derivate dal training di assertività e da altri approcci alle abilità sociali. Questo elenco non è assolutamente esaustivo, ma vi fornirà alcune strategie con cui iniziare a sperimentare. Scegliete una strategia alla volta e cercate di usarla il più frequentemente possibile (senza esagerare) per una o due settimane, finché non diventa abbastanza familiare.

Il disco rotto

Il disco rotto è una delle strategie di assertività più elementari e costituisce un buon punto di partenza che conduce naturalmente alla maggior parte delle altre tecniche descritte di seguito. Consiste nel ripetere con calma e pazienza il proprio punto di vista tutte le volte che è necessario, come il proverbiale "disco rotto", senza lasciarsi trascinare in discussioni o questioni verbali collaterali. Se all'inizio non ci riuscite, provate, provate e riprovate. Affermare ciò che si vuole con costanza, senza accettare un "no" come risposta, può richiedere coraggio e perseveranza.

- **R: "Non sono soddisfatto; posso riavere i miei soldi?".**
- **B: "Nessun altro si è lamentato".**
- **R: "Sarà anche vero, ma non sono contento; posso riavere i miei soldi?".**
- **B: "Dovrò parlare con il mio manager".**
- **R: "Va bene, parli pure con chi vuole, ma non me ne andrò da qui finché non avrò riavuto i miei soldi".**

Le situazioni difficili richiedono spesso perseveranza e le persone non assertive spesso si arrendono prematuramente o diventano frustrate, arrabbiate o irritate. La strategia del disco rotto consiste nell'insistere sul punto principale finché non si ottiene una risposta, senza impantanarsi in discussioni sulle proprie ragioni o doversi giustificare inutilmente. Siete in

grado di rifiutare un "no" come risposta senza irritarvi o alzare la voce, ma anzi persistendo con calma?

Time-out (tempo di riflessione)

Un'altra abilità fondamentale, soprattutto quando ci si sente eccessivamente arrabbiati o ansiosi, è quella di affermare in modo assertivo che si vuole prendere tempo per riflettere sulla propria risposta. All'inizio può essere difficile farlo, ma con un po' di pratica diventa molto più facile.

Ad esempio:

- **Comincio a sentirmi un po' arrabbiato per questa situazione. Penso che dovremmo lasciar perdere per ora e dormire entrambi, in modo da poterne parlare domani con più calma".**

In alternativa:

- **Non so bene cosa dire; mi lasci andare a riflettere e le prometto che tornerò più tardi con una risposta più ponderata".**

Il "time-out" o il rinvio della risposta non deve diventare una forma abituale di evitamento, ma può essere utile quando si ritiene che le emozioni possano temporaneamente ostacolare un comportamento assertivo o si ha bisogno di tempo per valutare la risposta migliore. Quindi queste due abilità fondamentali, il disco rotto e il time-out, implicano una chiara decisione razionale di persistere nella situazione o di rimandare le cose a dopo.

Appannamento

L'appannamento consiste nel riconoscere le critiche fatte da altre persone e nell'accettare il fatto che siano state dette, senza prenderle troppo alla lettera. Il termine "appannamento" deriva dalla similitudine di reagire come un banco di nebbia che non resiste ai bastoni o alle pietre che gli vengono lanciati contro, ma semplicemente li lascia passare direttamente, senza esserne particolarmente influenzato. Quindi "annebbiare" è un po' come "assecondare" i propri critici, senza prenderli troppo sul serio, lasciando che le loro parole vengano riconosciute e non abbiano un vero impatto su di noi.

- **R: "Ho davvero pensato che la tua presentazione fosse terribile".**
- **B: "Sì, forse hai ragione, non era perfetto. Non importa, la prossima volta lo farò in modo diverso".**

In un certo senso, la "nebbia" si riferisce all'arte di essere d'accordo senza esserlo veramente. Spesso si tratta di dire semplicemente "credo che tu abbia ragione", "potresti avere ragione", ecc. Spesso è più facile se interpretate deliberatamente i commenti degli altri come critiche al vostro comportamento, che possono essere vere o meno, piuttosto che come critiche al vostro carattere essenziale. Se avete saltato le cose per arrivare a questa fase, state commettendo l'errore di affrettarvi e di prendere decisioni troppo impulsive o poco attente?

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Se alla fine non riuscite a mettere in pratica i vostri piani, state procrastinando e mostrando un atteggiamento evitante nei confronti della risoluzione dei problemi? Allo stesso modo, potreste adottare l'idea che ogni critica abbia potenzialmente un fondo di verità, ma che non sia necessariamente da prendere sul serio. Ha davvero importanza? Un'altra strategia è quella di considerare le opinioni altrui per quello che sono, cioè solo opinioni, semplici ipotesi personali piuttosto che fatti.

Indagine negativa

L'indagine negativa invita l'interlocutore a elaborare esplicitamente le proprie critiche. Per esempio:

- **"Per capire meglio, cosa non ti è piaciuto del modo in cui ho gestito le cose?"**.

Si può continuare a chiedere "C'è altro?", finché l'interlocutore non ha esaurito le sue critiche. Quando si viene invitati con calma a esprimere le proprie critiche e a farlo per intero, senza opporre resistenza, spesso le persone diventano meno aggressive e le critiche, se rese più specifiche, appaiono più banali. Questo incoraggia anche l'altra persona ad essere più genuinamente assertiva con voi, invece di essere indiretta o manipolativa, il che è in definitiva molto utile.

Esprimere elogi (risposta attiva e costruttiva)

Esprimere e accettare le lodi in modo appropriato è stato a lungo considerato un'abilità sociale di base. Recentemente, l'approccio della psicologia positiva di Seligman ha posto l'accento sul miglioramento delle relazioni attraverso la celebrazione attiva delle esperienze positive dell'altro, in modo più approfondito. Quando qualcuno vi racconta qualcosa di bello che gli è capitato, invece di limitarvi a dire "Che bello" (passivo, costruttivo), adottate uno stile di risposta più attivamente costruttivo, chiedendogli di rivivere l'evento con voi nei dettagli ("È fantastico, dimmi di più..."). Dedicate più tempo del solito, incoraggiandoli ad approfondire ciò che è andato bene e prolungando la conversazione comunicando il vostro interesse ed entusiasmo, esprimendo sentimenti positivi, ponendo domande e facendo apprezzamenti.

- **A: "Uff! Sono contento di essere riuscito a fare tutta la spesa"**.
- **B: "È fantastico. Sei molto organizzato! Dimmi di più... Dove sei andato? Cosa hai comprato? Hai intenzione di cucinare qualcosa di speciale? Sembra meraviglioso"**.

Questa strategia è utilizzata nella Psicologia Positiva perché la ricerca ha suggerito che essa predice relazioni più forti, legate a un maggiore benessere e quindi a una resilienza a lungo termine.

Strategia di assertività in quattro fasi

Sono state sviluppate diverse strategie di assertività che cercano di rendere più semplice il difficile compito di esprimere il proprio disaccordo e di affrontare un problema sociale,

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

suddividendolo in alcune fasi. La strategia di assertività in quattro fasi che segue è composta dai seguenti ingredienti:

- 1 Descrivere i fatti della situazione in modo oggettivo.
- 2 Riconoscere la prospettiva dell'altro.
- 3 Affermare le proprie opinioni, diritti o sentimenti.
- 4 Proporre una soluzione pratica o un passo successivo.

Ad esempio, se si volesse lamentarsi del cibo in un ristorante, si potrebbe dire qualcosa del tipo:

1 "Il fatto è che c'è sicuramente una mosca nella mia zuppa, cameriere... (Descrivere i fatti)

2 "Apprezzo il fatto che tu ritenga che non sia colpa tua... (Riconoscere ed empatizzare con l'altra persona)

3 "Tuttavia, mi sento davvero disgustato e penso di avere il diritto di rimandarlo indietro..." (Affermare sentimenti e diritti)

4 "Quindi proporrei di toglierlo, di eliminarlo dal conto, per favore, e sarei felice di lasciare le cose come stanno" (proporre una soluzione).

Riflettere educatamente la propria comprensione dei pensieri e dei sentimenti dell'altra persona dimostra che è stata ascoltata e chiarisce che non è necessario ribadire la propria posizione.

Esercizio pratico: Esercizio di assertività in quattro fasi

Scegliete un esempio di situazione specifica in cui pensate che la strategia di assertività in quattro fasi possa essere utile, un momento in cui vorreste affrontare un conflitto o un disaccordo in modo più assertivo. Per prima cosa, pianificate per iscritto come potreste rispondere, annotando ciò che potreste dire in ognuna delle quattro voci sottostanti:

1 Descrivete i fatti della situazione, nel modo più oggettivo possibile.

"Questi sono i fatti fondamentali della situazione, sui quali credo che tutti possano concordare...".

2 Riconoscere il punto di vista dell'altro, nel modo più empatico possibile.

Mi sembra di capire che la sua posizione sia questa...".

3 Affermare i propri sentimenti, opinioni e diritti.

Tuttavia, questo è il mio modo di vedere le cose...".

4 Proporre una soluzione, se possibile.

"Questo è ciò che suggerisco di fare dopo...".

Ora fate alcune prove con la vostra immaginazione fino a quando non sarete soddisfatti del vostro

parole e sentirsi sicuri di ricordare ciò che si vuole dire nella situazione reale.

Ricordate questo: Considerare le conseguenze

È fondamentale considerare le conseguenze delle proprie azioni nelle situazioni sociali. Questo vale soprattutto quando c'è il rischio che gli altri reagiscano in modo aggressivo, violento o indesiderato. Cercate di mettervi nei panni degli altri e di anticipare le loro reazioni nel modo più accurato possibile, per evitare che i vostri piani si ritorcano contro di voi o che vi facciano del male.

Superare i problemi sociali e rafforzare le relazioni sane, per costruire un sostegno sociale, aumenterà la vostra resilienza a lungo termine. Più occasioni si hanno di mettere in pratica le principali strategie sociali, più si diventa abili. Cercate di sviluppare uno stile di vita più assertivo e socialmente abile. Potete contribuire a rendere più generali le vostre abilità ricordando spesso i vostri valori rilevanti durante la giornata e cercando di rimanere fedeli ad essi nelle interazioni con gli altri. Notate quando è razionale perseverare in qualcosa e quando sarebbe meglio rimandare e aspettare. Usate le vostre abilità di mindfulness e di accettazione per rimanere in sintonia con la realtà del momento presente durante le situazioni sociali e per distinguere i pensieri sulle altre persone e prendere le distanze dalle loro opinioni, se opportuno.

Attenzione alla domanda 5:

Quale di queste caratteristiche è comunemente riscontrabile negli individui resilienti?

- * Mantenere sempre un atteggiamento positivo, anche in situazioni difficili.
- * **Fiducia nella propria capacità di affrontare le sfide e di utilizzare le risorse disponibili.**
- * Evitare le reazioni emotive agli eventi stressanti.



Co-funded by
the European Union

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.



7. Conclusione

Raggiungere l'equilibrio vita-lavoro come proprietario di una piccola impresa o come solista è un viaggio continuo. In questo modulo abbiamo esplorato strategie e strumenti pratici per aiutarvi a gestire la complessità dell'integrazione tra vita lavorativa e personale. La chiave non sta nel cercare un equilibrio perfetto, ma nel creare un'integrazione flessibile e sostenibile che vi permetta di prosperare in entrambe le aree.

Punti di forza:

Comprendere l'integrazione vita-lavoro:

L'equilibrio vita-lavoro non consiste nel dividere equamente il tempo tra lavoro e vita privata. Si tratta invece di creare un'armonia che si adatti al vostro stile di vita e ai vostri valori. Questo modulo sottolinea l'importanza di allineare gli obiettivi aziendali con le priorità personali, consentendo di costruire una vita che sia significativa e appagante. Adottando una mentalità di integrazione, potrete essere più adattabili e resilienti, adattandovi all'evoluzione delle vostre esigenze personali e professionali.

Gestione efficace dello stress e prevenzione del burnout:

Lo stress e il burnout sono sfide comuni per i proprietari di piccole imprese, spesso derivanti da un eccesso di lavoro, da aspettative elevate e dalla mancanza di limiti. In questo modulo avete appreso tecniche pratiche per gestire lo stress, tra cui le pratiche di mindfulness, il metodo Borkovec di rinvio delle preoccupazioni e gli esercizi di rilassamento. Queste strategie sono state ideate per aiutarvi ad affrontare i fattori di stress in modo proattivo, anziché reagire quando diventano opprimenti. Inserendo queste pratiche nella vostra routine, potrete ridurre il rischio di burnout e mantenere la vostra energia e motivazione.

Stabilire i limiti per un'integrazione più sana:

I confini sono essenziali per proteggere il vostro tempo e la vostra energia. Abbiamo discusso di come stabilire dei limiti - che si tratti di definire gli orari di lavoro, gestire le aspettative dei clienti o stabilire periodi di disintossicazione digitale - possa aiutarvi a creare una chiara divisione tra lavoro e vita privata. Imparare a dire "no" e a comunicare con sicurezza i propri limiti permette di concentrarsi su ciò che conta davvero. Questo non solo migliora la vostra produttività, ma anche il vostro benessere personale e le vostre relazioni.

Tecniche di gestione del tempo e strumenti di produttività:

Uno dei maggiori ostacoli per gli imprenditori è la gestione efficace del tempo. Questo modulo ha introdotto il sistema di pianificazione in 12 settimane, che suddivide gli obiettivi a lungo

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

termine in azioni gestibili a breve termine. Concentrandosi su 1-3 obiettivi chiave per un periodo di 12 settimane, si crea un senso di urgenza e di motivazione che spinge al progresso. Abbinare a metodi di pianificazione giornaliera come il sistema Top 5 Tasks e il time-blocking, queste tecniche vi aiutano a strutturare la giornata per massimizzare la concentrazione e l'efficienza. Inoltre, l'utilizzo di strumenti di produttività come Trello, Toggli e piattaforme di automazione aiuta a semplificare il flusso di lavoro, risparmiando tempo e riducendo lo stress.

Costruire la resilienza e le abilità di coping:

La resilienza è una qualità fondamentale per affrontare gli alti e bassi della gestione di un'impresa. Questo modulo ha evidenziato l'importanza di sviluppare la consapevolezza di sé, di comprendere i propri fattori di stress e di coltivare una mentalità resiliente. Imparando ad affrontare le sfide in modo proattivo e adattivo, si costruisce una forza mentale che non solo aiuta a superare le battute d'arresto, ma spinge anche ad andare avanti. Esercizi come l'Audit energetico e l'Allineamento dei compiti vi permettono di riconoscere e gestire efficacemente i vostri livelli di energia, assicurandovi di rimanere concentrati e resilienti di fronte alle avversità.

Applicare questi concetti per il futuro:

Pratica e riflessione continue:

Le strategie e gli esercizi di questo modulo devono essere praticati regolarmente. L'integrazione vita-lavoro non è una soluzione unica, ma un processo dinamico che richiede un'attenzione costante. Dedicate ogni settimana del tempo alla riflessione e all'autovalutazione. Chiedetevi cosa funziona, cosa non funziona e come potete modificare il vostro approccio per mantenere l'armonia nella vostra vita.

Adattarsi al cambiamento:

Man mano che la vostra attività cresce e la vostra vita personale si evolve, le vostre strategie di integrazione dovranno adattarsi. Che si tratti di scalare l'attività, di affrontare cambiamenti di vita inaspettati o di spostare le priorità, le competenze sviluppate in questo modulo vi aiuteranno a gestire queste transizioni con maggiore facilità. Ricordate che la flessibilità è fondamentale; non abbiate paura di cambiare e di rivalutare i vostri obiettivi e i vostri confini, se necessario.

Creare un sistema di supporto:

L'equilibrio vita-lavoro è più facile da raggiungere quando si dispone di un sistema di supporto. Questo include la ricerca di sostegno da parte di familiari, amici, mentori o anche coach professionisti. Costruire una rete che comprenda e rispetti i vostri limiti può fornirvi un prezioso incoraggiamento e responsabilità nel perseguire i vostri obiettivi personali e professionali.

Promuovere l'autocompassione:

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

È importante affrontare l'integrazione vita-lavoro con autocompassione. Ci saranno giorni in cui le cose non andranno come previsto, in cui i confini si confonderanno o in cui lo stress sarà schiacciante. Riconoscete questi momenti senza giudicarli e usateli come opportunità di apprendimento. L'autocompassione vi permette di resettare e ricentrarvi, invece di rimanere intrappolati in un ciclo di sensi di colpa o di autocritica.

La via del successo sostenibile:

Mettendo in pratica i concetti, le strategie e gli esercizi di questo modulo, farete dei passi avanti verso una vita più equilibrata e soddisfacente. L'integrazione vita-lavoro non è una questione di perfezione, ma di trovare un ritmo che vada bene per voi, che vi permetta di perseguire i vostri sogni imprenditoriali e allo stesso tempo di coltivare la vostra vita personale e il vostro benessere.

Le competenze e le pratiche apprese sono strumenti che vi aiutano a gestire la complessità dell'essere proprietari di una piccola impresa, a migliorare la vostra resilienza e a prevenire il burnout. Affinando continuamente il vostro approccio, potrete creare un percorso sostenibile che sostenga sia la vostra felicità personale che il successo aziendale. Ricordate che l'equilibrio vita-lavoro è un viaggio in evoluzione e che, con la giusta mentalità e le giuste strategie, potete prosperare sia nel lavoro che nella vita.

8. Materiale aggiuntivo

Articolo/Video	Nome	Collegamento
Articolo	Una lista di controllo per la cura di sé per i leader	https://hbr.org/2024/09/a-self-care-checklist-for-leaders?ab=HP-hero-featured-text-1
Libro	"Il vantaggio della felicità" di Shawn Achor	https://www.amazon.com/s?k=the+happiness+advantage&language=en_US&adgrpid=155755972235&hvadid=690294865848&hvdev=c&hvlocphy=1029883&hvnetw=g&hvqmt=e&hvrnd=6703811133983114321&hvtargid=keyword-19979154846&hydadcr=15463_13725474&tag=notxtstdgode-20&ref=pd_sl_2biu5a6dj0_e
Articolo	Come utilizzare la Matrice di Eisenhower per stabilire le priorità dei vostri compiti	https://mailchimp.com/resources/marketing-time-management/?ds_c=DEPT_AOC_Google_Search_ROW_EN_NB_Acquire_Broad_DSA-Rsrc_T1&ds_kids=p80322579130&ds_a_lid=dsa-2227026702184&ds_cid=71700000119083203&ds_agid=58700008730253442&gad_source=1&gclid=Cj0KCQjwlvW2BhDyARIsADnle-Lmv2PnoEqglbdhCK4jFCfCbP7MRbOV8Kk4_L25XFr4naouV69VaksaAoneEALw_wcB&gclid=aw.ds
Articolo	Il programma della settimana lavorativa di 4 giorni - Una guida	https://www.shiftbase.com/blog/4-day-work-week-schedule

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

	all'implementazione	
Pratiche guidate ed esercizi di autocompassione	Autocompassione della dottoressa Kristin Neff.	https://self-compassion.org/self-compassion-practices/#guided-practices
Libro/Articolo	Hayes, S. C. (2005). Esci dalla tua mente e entra nella tua vita: La nuova terapia dell'accettazione e dell'impegno.	
Libro	Kabat-Zinn, J. (2004). Vivere la catastrofe completa: Come affrontare lo stress, il dolore e la malattia con la meditazione Mindfulness.	
Video	Lo spazio tra autostima e autocompassione	https://www.youtube.com/watch?v=lvTZBUSplr4
Video	Mindfulness distaccata	https://www.youtube.com/watch?v=koHkFjFBMLs
Libro	Leahy, R. L. (2005). La cura della preoccupazione: smettere di preoccuparsi e iniziare a vivere.	
Libro	Nezu, A. M., Nezu, C. M. e D'Zurilla, T. J. (2007). Risolvere i problemi della vita: Una guida in 5 fasi per migliorare il benessere.	
Libro	Un libro di lavoro per la riduzione dello stress basato sulla consapevolezza di Bob Stahl Bob e Elisha Goldstein	

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Libro	Alberti, R. & Emmons, M. (2008). Il tuo diritto perfetto: Assertività e uguaglianza nella vita e nelle relazioni (nona edizione).	
-------	---	--

9. Quiz

Domanda 1:

Qual è l'obiettivo principale dell'equilibrio vita-lavoro?

- A) Garantire un'equa distribuzione del tempo tra lavoro e vita privata
- **B) Creare un'integrazione armoniosa in cui le due aree della vita si sostengono a vicenda.**
- C) Privilegiare le responsabilità lavorative rispetto al benessere personale

Domanda 2:

In che modo le piccole imprese possono trarre vantaggio dalla promozione di un sano equilibrio tra lavoro e vita privata?

- A) Riducendo il numero di giorni di malattia dei dipendenti grazie a una migliore salute mentale.
- **B) Aumentando il coinvolgimento dei dipendenti, che può portare a un miglioramento del reddito operativo annuo.**
- C) Eliminando la necessità di programmi di benessere all'interno dell'azienda.

Domanda 3:

Qual è la principale differenza tra stress e burnout?

- A) Lo stress è sempre negativo, mentre il burnout è positivo.
- **B) Lo stress può essere temporaneo, mentre il burnout deriva da uno stress prolungato.**
- C) Lo stress ha un impatto positivo sulle prestazioni, mentre il burnout non influisce sulle prestazioni.

Domanda 4:

Quali di queste risposte emotive potrebbero indicare l'insorgere del burnout?

- A) Un maggiore entusiasmo per il multitasking
- B) Voglia di assumersi maggiori responsabilità
- **C) Sentirsi scollegati dal proprio lavoro, dai colleghi o dai clienti.**

Domanda 5:

Qual è il concetto chiave dell'integrazione vita-lavoro per gli imprenditori?

- A) Mantenere completamente separati lavoro e vita privata
- B) Bilanciare equamente il tempo tra lavoro e vita privata
- **C) Creare un flusso continuo in cui lavoro e vita privata si sostengono a vicenda.**

Domanda 6:

Qual è il beneficio più significativo della definizione di confini nell'integrazione vita-lavoro?

- **A) Ottenere il controllo su come allocare l'energia e l'attenzione nei diversi aspetti della vita.**
- B) Essere in grado di lavorare più efficacemente in multitasking.
- C) Massimizzare il numero di ore di lavoro

Domanda 7:

Qual è il principale vantaggio del sistema di pianificazione di 12 settimane per gli imprenditori?

- A) Elimina la necessità di una pianificazione a lungo termine.
- **B) Aiuta a creare obiettivi gestibili con un senso di urgenza.**
- C) Promuove il multitasking per aumentare l'efficienza.

Domanda 8:

Quando si crea un piano di 12 settimane, qual è l'approccio più efficace per stabilire gli obiettivi?

- **A) Concentrarsi su 1-3 obiettivi chiave per mantenere la chiarezza e la concentrazione.**
- B) Fissare il maggior numero possibile di obiettivi per massimizzare la produttività.
- C) Scegliere solo obiettivi a breve termine per garantire vittorie rapide.

Domanda 9:

Quale dei seguenti è considerato un fattore protettivo nella costruzione della resilienza?

- A) Evitare le interazioni sociali
- **B) Forte sostegno sociale da parte della famiglia o della comunità**
- C) Evitamento esperienziale

Domanda 10:

Qual è l'obiettivo della pratica dell'accettazione come strategia di costruzione della resilienza?

- A) Eliminare i pensieri negativi

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

- **B) Cambiare il rapporto con i pensieri e i sentimenti negativi.**
- C) Per evitare di provare emozioni difficili

10. Riferimenti

- CORSIERA. (novembre 2023). Equilibrio vita-lavoro: Cos'è e come ottenerlo [pagina web]. Recuperato da <https://www.coursera.org/gb/articles/work-life-balance>
- Hubstaff. (Agosto 2024). Statistiche sull'equilibrio vita-lavoro per il 2024: Una prospettiva globale [pagina web]. Recuperato da <https://hubstaff.com/blog/work-life-balance-statistics/>
- ColoradoBIZ. (agosto 2023). Padroneggiare l'equilibrio vita-lavoro: Passi pratici per gli imprenditori per prosperare [pagina web]. Recuperato da <https://coloradobiz.com/authentic-work-life-balance-strategies-entrepreneurs/>
- Psicologia positiva. (giugno 2023). Comprendere i circoli di influenza, preoccupazione e controllo [pagina web]. Recuperato da <https://positivepsychology.com/circles-of-influence/>
- Healthline. (Gennaio 2024). 11 modi naturali per ridurre i livelli di cortisolo. [Pagina web]. Recuperato da <https://www.healthline.com/nutrition/ways-to-lower-cortisol#mindfulness>
- Mailchimp. Limiti sul posto di lavoro: Conoscere i propri limiti. [Pagina web]. Recuperato da https://mailchimp.com/resources/workplace-boundaries/?ds_c=DEPT_AOC_Google_Search_ROW_EN_NB_Acquire_Broad_DSA-Rsrc_T1&ds_kids=p80322579130&ds_a_lid=dsa-2227026702184&ds_cid=71700000119083203&ds_agid=58700008730253442&gad_source=1&gclid=CjwKCAjwufq2BhAmEiwAnZqw8lOqmJlUIEauVXPb0TtXITIkCZBKcBnzBnhPI9CcG9Lp6aw2l8ANRholSQA vD BwE&gclsrc=aw.ds
- HelpGuide.org. (agosto 2024). Gestione dello stress. [Pagina web]. Recuperato da <https://www.helpguide.org/mental-health/stress/stress-management>
- Business.com. (settembre 2024). Equilibrio vita-lavoro: Come stabilire limiti gestibili. [Pagina web]. Recuperato da <https://www.business.com/articles/work-life-boundaries/>
- APA. (Aprile 2010). La strada della resilienza. PDF <https://www.drnsnewman.com/storage/app/media/pdf/The-road-to-resilience.pdf>
- MOLTO BENE. (settembre 2023). 18 strategie efficaci per alleviare lo stress. [Pagina web]. Recuperato da: <https://www.verywellmind.com/tips-to-reduce-stress-3145195>
- Business.com. (settembre 2024). Equilibrio vita-lavoro: Come stabilire limiti gestibili. [Pagina web]. Recuperato da <https://www.business.com/articles/work-life-boundaries/>
- Bob Stahl Bob e Elisha Goldstein. (2019). Un libro di lavoro per la riduzione dello stress basato sulla mindfulness.
- Donald Robertson. (2019). Costruire la propria resilienza
- Germer, Christopher e la dott.ssa Kristin Neff. (2019). Insegnamento del programma di autocompassione consapevole.



Co-funded by
the European Union

Progetto n. 2023-1-IT01-KA220-VET-000154571

Finanziato dall'Unione europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili.

