

# FAST PICCOLI COMUNI

## LINEA B

VERSO LA TRANSIZIONE AMMINISTRATIVA

**TITOLO Gestione dello Stress**

**Relatore Daniela Fortuni**

**Data 9 Giugno 2026**



# Cosa è lo Stress



## *Lo stress*

*Lo stress è la risposta del corpo e della mente  
alle richieste percepite come superiori alle proprie risorse,*

*Stimolo → Percezione → Reazione*

# Gestire lo Stress

## 1. Comprendere lo Stress

**INTRODUZIONE AL TEMA**      **STRESS ACUTO vs CRONICO**

COMUNE      COMUNE

PRATICHE IN ATTO      RICHIESTE CITTADINI

**OFFRIRE UNA BASE SOLIDA**  
FATTORE ORGANIZZATIVO, NON SOLO PERSONALE

### IL CICLO DELLO STRESS

ATTIVAZIONE      RESISTENZA      ESAURIMENTO

OFFRIRE SOSTEGNO ORGANIZZATIVO,  
GESTIRE I RITMI E LE PRESSIONI.

### TERMOMETRO DELLO STRESS

Allarme      Allarme      Headache

Tranquillo      Irritabilità      Sighing

Irritabilità

## 2. Mindfulness e Tecniche di Equilibrio

**RESPIRO 1 MINUTO**

1 MINUTO

**PAUSA CONSAPEVOLE (30-60 SEC)**

**PAUSA CONSAPEVOLE (30-60 SEC)**

**MINI-RILASCIO MUSCOLARE**

### METODO DELLE 3P

**PRIORITÀ**      **PAUSA**      **PROSPETTIVA**

IMPORTANTE      RIDURRE LA REATTIVITÀ      RECUPERARE LUCIDITÀ

STRUMENTI SEMPLICI E BREVI      PIANIFICARE ABITUINI

## 3. Lucidità nelle Relazioni

**CITTADINO CON MOLTE QUESTIONI**

**LINGUAGGIO CHE DISINNESCO**  
"Capisco la sua preoccupazione"  
"Come possiamo collaborare?"  
"Possiamo esaminare questo insieme?"

**MANTENERE CALMA E CHIAREZZA**

**DE-ESCALATION VERBALE**

**MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLE INTERAZIONI**  
RIDUCENDO ESCALATION

**PIANO DI BENESSERE PERSONALE**

ACQUA      WALKING      SLEEP      PIANIFICARE ABITUINI

## 4. Conclusioni e Q&A

**LINGUAGGIO PER DISINNESCO**  
"Capisco la sua preoccupazione" ✓  
"Come possiamo collaborare?" ✓  
"Possiamo esaminare questo insieme?" ✓

**DE-ESCALATION VERBALE**

**STRATEGIE COMUNICATIVE PER RIDURRE LE TENSIONI.**

**SPAZIO PER DOMANDE**

**SINTESI DEI PUNTI CHIAVE**      **ANALISI DI CASI REALI**      **RISPONDERE AI BISOGNI CONCRETI DELLA PLATEA**

## PASSO 1: CAPIRE IL BENESSERE



**IL BENESSERE:**  
Uno stato di salute completo, fisico, mentale e sociale, non solo l'assenza di malattia.



## GUIDA PASSO-PASSO AL BENESSERE OLISTICO

**PASSO 2: IDENTIFICARE STRESS E FONTI**  
Stress Acuto (Temporaneo e intenso),  
Stress Cronico (Prolungato e logorante).



**PASSO 3: GESTIRE ATTIVAMENTE**

**COMUNICAZIONE ASSERTIVA**  
"Esprimere bisogni chiaramente,  
'Come possiamo collaborare?'"  
"Possiamo esaminare questo insieme?"

**CITTADINO CON MOLTE QUESTIONI**

**PIANIFICAZIONE E TIME MANAGEMENT**

**ESERCIZIO FISICO REGOLARE**  
(Walking, etc.)

**MIGLIORARE LA QUALITÀ DELLE INTERAZIONI RIDUCENDO ESCALATION**

**PERSONAL WELLNESS PLAN**

- WATER** Idratazione costante
- WALKING** 30 minuti al giorno
- SLEEP** 7-8 ore di riposo
- PLANNING** Priorità e pause

## PASSO 4: COLTIVARE LA RESILIENZA

**RESILIENZA:**  
La capacità\* di adattarsi e superare le avversità.

**SVILUPPARE L'OTTIMISMO**

**CONNESSIONI SOCIALI SOLIDE** (Rete di supporto)

**PRATICA DELLA CONSAPEVOLEZZA** (Mindfulness quotidiana)

**DOMANDE E RISPOSTE**

# Comprendere lo Stress

## 1. Comprendere lo Stress

**INTRODUZIONE AL TEMA.**  
PERCHÉ LO STRESS È UN FATTORE ORGANIZZATIVO, NON SOLO PERSONALE

**ORGANIZZAZIONE**

**PICCOLI ENTI**

**RITMI E PRESSIONI TIPICHE**

**STRESS ACUTO VS STRESS CRONICO**

**NOO!!**

**CONCENTRAZIONE** **CONCENTRAZIONE**

**MEMORIA** **MEMORIA**

**IMPATTO SULLA QUALITÀ DELLE DECISIONI**

**CALMA** **STRESS**

**LE 3 FASI DEL CICLO DELLO STRESS.**

**MOMENTI DI ATTIVAZIONE**

**ATTIVAZIONE**

**MOMENTI DI RESISTENZA**

**MOMENTI DI ESAURIMENTO**

**& PRESSIONE VS SOVRACCARICO.**

**TERMOMETRO DELLO STRESS**

Allarme - Allarme

Tranquillo - Irritabilità

Headache

Sighing

Irritabilità

**EMOTIVI**

Headache

Sighing

Irritabilità

**RELAZIONALI**

CONFLITTI INTERPERSONALI

RELAZIONI TESE

**PRESSIONE**

INTENSITÀ LAVORATIVA NORMALE

**SOVRACCARICO**

INSOSTENIBILE

# Trovare equilibrio: la Mindfulness

## *La mindfulness è*

*la consapevolezza che emerge dal prestare  
attenzione, intenzionalmente,  
al momento presente, in modo non giudicante.*



— Presenza → Accettazione → Lucidità —

# Principi della Mindfulness



# Trovare l'Equilibrio

## 2. Mindfulness e Tecniche di Equilibrio

### 1. INTRODUZIONE AL TEMA.



### 2. ESERCIZI PRATICI (I).

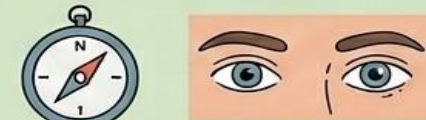
#### A. RESPIRO DI 1 MINUTO



#### B. PAUSA CONSAPEVOLE (30-60 SEC)



#### C. RESET COGNITIVO



### 3. ESERCIZI PRATICI (II) & LE 3P.

#### A. MINI-RILASCIO MUSCOLARE

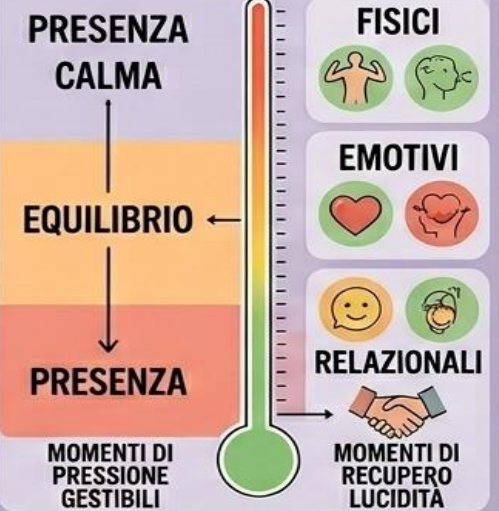


#### B. METODO DELLE 3P



### 4. APPLICAZIONE E BENEFICI.

#### LIVELLO DI EQUILIBRIO



# Trovare l'Equilibrio

## 2. Mindfulness e Tecniche di Equilibrio

### 1. INTRODUZIONE AL TEMA.



### 2. ESERCIZI PRATICI (I).

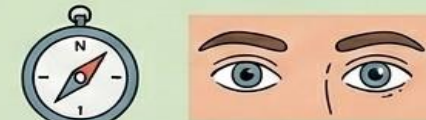
#### A. RESPIRO DI 1 MINUTO



#### B. PAUSA CONSAPEVOLE (30-60 SEC)



#### C. RESET COGNITIVO



### 3. ESERCIZI PRATICI (II) & LE 3P.

#### A. MINI-RILASCIO MUSCOLARE

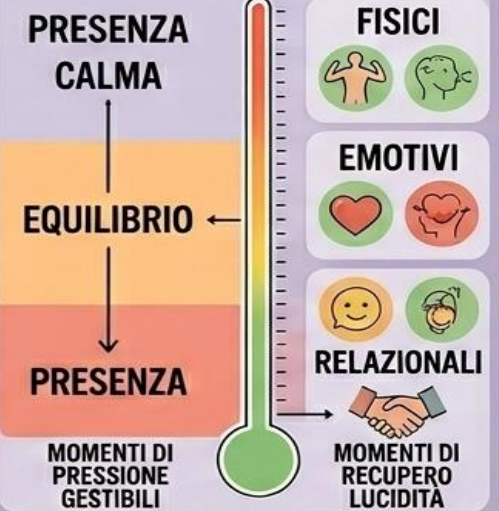


#### B. METODO DELLE 3P



### 4. APPLICAZIONE E BENEFICI.

#### LIVELLO DI EQUILIBRIO



# Trovare l'Equilibrio

*Dal Pilota Automatico alla Presenza Consapevole*

*Risvegliarsi con i Disabituatori della Mindfulness*



Disabituatori

## Trovare l'Equilibrio

### **Mindfulness: presenza e consapevolezza**

Aiuta a interrompere il “pilota automatico”.

Riduce la reattività emotiva e favorisce risposte più lucide.

Aumenta la capacità di restare concentrati anche in giornate dense.

# Trovare l'Equilibrio

## **Respiro di 1 minuto**

- Inspirazione lenta, breve pausa, espirazione più lunga.
- Abbassa rapidamente l'attivazione fisiologica.
- Utile prima di rispondere a un cittadino o affrontare un'urgenza.

## **Pausa consapevole (30–60 secondi)**

- Micro-stop per osservare cosa sta accadendo dentro e fuori.
- Interrompe l'automatismo delle reazioni impulsive.
- Ristabilisce un minimo di ordine mentale.

# Trovare l'Equilibrio

## Reset cognitivo

- Spostare volontariamente l'attenzione su un punto neutro (respiro, oggetto, frase guida).
- Aiuta a “resettare” il flusso mentale e ripartire con maggiore chiarezza.
- Utile dopo interruzioni o conversazioni difficili.

## Mini-rilascio muscolare

- Sciogliere tensioni in spalle, mandibola e mani.
- Riduce l'attivazione fisica e migliora la qualità della voce e del tono.
- Applicabile anche mentre si parla o si ascolta.

## Le 3P: Priorità – Pausa – Prospettiva

- **Priorità:** cosa è davvero importante adesso?
- **Pausa:** interrompere l'impulso a reagire subito.
- **Prospettiva:** vedere il quadro più ampio prima di agire.
- Metodo rapido per rimettere ordine mentale nei momenti di pressione.



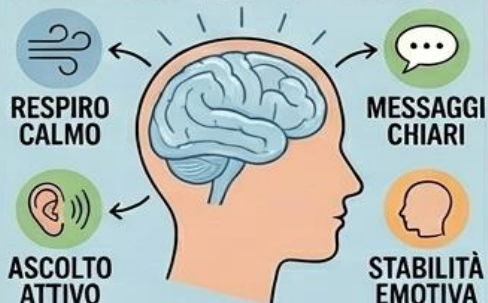
# Nelle Relazioni

## 3. Lucidità nelle Relazioni

### 1. MANTENERE CALMA E CHIAREZZA



#### 1. MANTENERE PUBBLICO SERVIZIO MENTE LUCIDA SOTTO PRESSIONE



STRATEGIE PER RISPONDERE  
CON LUCIDITÀ

### 2. LINGUAGGIO CHE DISINNESCO (I)

#### RIDURRE TENSIONE



DE-ESCALATION  
FRASE E APPROCCI  
CHE RIDUCONO LA TENSIONE

#### C. FAVORIRE COLLABORAZIONE



FRASE E APPROCCI CHE  
RIDUCONO LA TENSIONE

### 3. MINI-ESERCIZIO DE-ESCALATION (II)

#### TECNICA DEL RICALCO (Mirroring)



#### B. CASO DI RITARDO O RECLAMO



CASO TIPICO DI  
DE-ESCALATION VERBALE

### 4. PIANO DI BENESSERE PERSONALE

#### ABITUDINI FONDAMENTALI

#### LIVELLO DI BENESSERE



SALUTE FISICA

#### SONNO RIPARATORE



#### NUTRIZIONE SANA



#### MOVIMENTO QUOTIDIANO



#### MINDFULNESS RELAZIONALE



#### Pianificazione Giornaliera

- |   |  |
|---|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Breve Pausa               | <input type="checkbox"/> Breve Pausa               |
| <input checked="" type="checkbox"/> Parola Gentile al Collega | <input type="checkbox"/> Parola Gentile al Collega |

PICCOLE ABITUDINI PER  
PROTEGGERE L'ENERGIA

# Relazionarsi

## Lucidità nelle relazioni

### Mantenere calma e chiarezza

- Regolare il proprio tono e ritmo per evitare escalation.
- Rispondere, non reagire.
- Mantenere un linguaggio semplice, lineare, non difensivo.

### Linguaggio che disinnesci

- Riconoscere l'emozione dell'altro ("Capisco che la situazione è frustrante").
- Separare la persona dal problema.
- Usare frasi che orientano alla collaborazione, non al conflitto.

### Mini-esercizio di de-escalation verbale

- **Riconoscere** l'emozione ("Vedo che è arrabbiato").
- **Rallentare** il ritmo e abbassare il tono.
- **Rispondere** con una frase ponte ("Vediamo insieme come possiamo procedere").

## Piano di **BENESSERE** personale

Micro-abitudini quotidiane per proteggere energia e stabilità emotiva:

- **sonno regolare**
- **movimento leggero**
  - **pause brevi**
- **confini chiari tra urgenze vere e false urgenze**

# Conclusioni

## 4. Conclusioni e Q&A

### 1. SINTESI DEI PUNTI CHIAVE

**SINTESI**

#### 1. Comprendere lo Stress

TERMOMETRO

- Headache
- Sighing
- Irritabilità

VS

CONSOLIDAMENTO DEGLI APPRENDIMENTI

#### 2. Mindfulness e Tecniche

STRESS ACUTO VS CRONICO

MINI-RILASCIO

#### 3. Lucidità nelle Relazioni

DE-ESCALATION

PIANO BENESSERE

### 2. SPAZIO PER DOMANDE (I)

#### A. DOMANDE E DUBBI

MOMENTI DI CONFRONTO

#### B. CASI REALI

ANALISI DI PROBLEMI CONCRETI

#### C. RISPOSTE DEI PARTECIPANTI

COSTRUZIONE DI SOLUZIONI

### 3. INTERAZIONE E CONDIVISIONE (II)

Abbiamo questo problema con... La de-escalation è utile... I nostri ritmi...

Ho iniziato con la pausa ai ustri...

PIANO BENESSERE

CONDIVISIONE DI ESPERIENZE

TECNICHE APPLICATE

#### ESEMPI DA PICCOLI COMUNI

ACQUA WALKING SLEEP PIANIFICARE ABITUDINI

### 4. RISPOSTE AI BISOGNI DELLA PLATEA

RISPOSTE FONDAMENTALI

SOLUZIONE CONFLITTI

MINDFULNESS RELAZIONALE

STABILITÀ EMOTIVA

GESTIONE PRESSIONE

LIVELLO DI COMPrensIONE

TECNICHE ACQUISITE

FIDUCIA

STRUMENTI CONCRETI

ORDINE MENTALE




#### AZIONI POST-WEBINAR

- Inizia con 1 min respiro
- Applica de-escalation
- Condividi con team

# Grazie per la partecipazione

## Gestione dello stress nella PA

Un ringraziamento a tutti i partecipanti per l'attenzione, il confronto e le esperienze condivise.

 **Trainer:** Daniela Fortuni – Formazione per piccoli Comuni  **Durata:** 1 ora – Webinar PA   
Per materiali e approfondimenti: richiedi handout e slide