

## FAST Piccoli Comuni

Fornire Affiancamento e Supporto per la Transizione digitale e amministrativa dei Piccoli Comuni

*Programma Operativo Complementare al PON "Governance e capacità istituzionale" 2014-2020*

Asse dedicato alle risorse in salvaguardia ex art. 242 del Decreto-Legge 19 maggio 2020 n. 34

Convenzione tra Dipartimento della funzione pubblica e Formez PA del 22/04/2022,

Addendum alla Convenzione del 29/09/2023 e Atti aggiuntivi del 8/10/2024 e del 25/09/2025

Linea B.1 – Verso la Transizione amministrativa

## HANDOUT PARTECIPANTI- WEBINAR GESTIONE DELLO STRESS

**Gestione dello stress – Strumenti pratici per equilibrio e lucidità**

### 1. Capire lo stress

- **Stress acuto:** utile, attiva energia e concentrazione.
- **Stress cronico:** logora, riduce lucidità e qualità delle decisioni.
- **Ciclo dello stress:** attivazione → resistenza → recupero (fase spesso assente nei piccoli Comuni).

### 2. Termometro dello stress

**Segnali fisici:** tensione, mal di testa, respiro corto, stanchezza. **Segnali emotivi:** irritabilità, calo motivazione, sentirsi "sotto assedio". **Segnali relazionali:** risposte brusche, poca pazienza, evitamento. **Pressione ≠ sovraccarico:** la pressione è gestibile, il sovraccarico riduce la performance.

### 3. Tecniche di equilibrio

**Respiro di 1 minuto** 4 secondi inspiro – 1 trattengo – 6 espiro, per 60 secondi.

**Pausa consapevole (30–60 sec)** Nota cosa provi, scegli un'unica azione successiva.

**Reset cognitivo** 3 cose che vedi – 2 che senti – 1 che tocchi.

**Mini-rilascio muscolare** Contraì spalle e mani 5 secondi, rilascia lentamente.

**Le 3P** Priorità – Pausa – Prospettiva.

### 4. Mindfulness operativa

- 3 respiri lenti prima di rispondere.
- Ancoraggio ai piedi (sentire il contatto col pavimento).
- Ancoraggio allo sguardo (scegliere un punto stabile).

### 5. Lucidità nelle relazioni

**Comunicazione calma** Parla più lentamente, usa frasi brevi, tono stabile.

**Frasi che disinnescano** "Capisco." "Vediamo insieme." "Facciamo un passo alla volta."

**Micro-de-escalation**

1. Riformulo.
2. Ridimensiono l'urgenza.
3. Propongo un passo concreto.

## **6. Piano di benessere personale**

Scegli un rituale quotidiano da 5 minuti:

- camminata breve
- respiro consapevole
- diario di 3 righe
- stretching leggero

## **Buone pratiche in ufficio**

- 2 minuti di pausa prima delle riunioni.
- Fasce orarie protette dalle interruzioni.

## 1. Scheda operativa – “Il mio Termometro dello Stress”

**Obiettivo** Aiutare ciascuno a riconoscere i propri segnali precoci di stress.

### A. Segnali fisici (spuntare quelli ricorrenti)

- tensione al collo
- mal di testa
- respiro corto
- stanchezza non proporzionata
- difficoltà di sonno

### B. Segnali emotivi

- irritabilità
- calo motivazione
- sensazione di urgenza costante
- difficoltà a concentrarsi

### C. Segnali relazionali

- risposte brusche
- poca pazienza
- evitamento
- difficoltà di ascolto

**D. La mia soglia personale** Scrivi una frase: “Mi accorgo che sto entrando in sovraccarico quando...”

**E. La mia azione di recupero preferita** (indicare 1 tecnica tra respiro, pausa, reset cognitivo, camminata breve)

## 2. Checklist “10 minuti di lucidità”

*(Da usare in ufficio nei momenti di pressione)*

**Prima di rispondere a una richiesta difficile:**

- Faccio 3 respiri lenti
- Rallento il tono di voce
- Riformulo ciò che ho capito
- Distinguo urgenza reale da urgenza percepita
- Scelgo un unico passo concreto da proporre

**Prima di una riunione:**

- 2 minuti di pausa senza schermo
- Definisco l'obiettivo della riunione
- Identifico un punto critico da gestire con calma

**A fine giornata:**

- Segno 1 cosa che ha funzionato
- Segno 1 cosa da migliorare
- Chiudo la giornata con un gesto di decompressione (camminata, respiro, stretching)

**3. Esercizi guidati – “3 minuti per ricalibrarsi”**

**Esercizio 1 – Respiro 4-1-6 (1 minuto)**

- Inspiro 4 secondi
- Trattengo 1
- Esprimo 6 Ripetere per 60 secondi.

**Esercizio 2 – Reset cognitivo (1 minuto)**

- 3 cose che vedo
- 2 cose che sento
- 1 cosa che tocco

**Esercizio 3 – Rilascio muscolare (1 minuto)**

- Contraggo spalle e mani per 5 secondi
- Rilascio lentamente
- Ripeto 3 volte

**4. Mini-poster A4 – “Le 5 Regole d’Oro per la Calma Operativa”:**

- 1. Rallenta il ritmo** Parla più lentamente, respira più profondamente.
- 2. Scegli una sola priorità** Non tutto è urgente. Non tutto è importante.
- 3. Usa frasi che disinnescano** “Capisco.” “Vediamo insieme.” “Facciamo un passo alla volta.”
- 4. Proteggi 5 minuti al giorno** Un rituale breve mantiene equilibrio e lucidità.
- 5. Recupera prima di ripartire** La performance migliora solo se c'è recupero.