

Codice evento: 225400
FPC: MATERIA B.2.10
FRL: NON VALIDO



ODCEC TORINO Sede

Via Carlo Alberto, 59
Sala Conferenze Aldo Milanese

GESTIRE LO STRESS E PREVENIRE IL BURNOUT

Giovedì 3 ottobre 2024

dalle ore 15.00 alle ore 17.30

Nel linguaggio comune, il termine "stress" indica tensione, ansia, preoccupazione, senso di malessere diffuso associato a conseguenze negative per l'organismo, ma anche per lo stato emotivo e mentale dell'individuo; in realtà esso è una reazione emozionale intensa causata da una serie di stimoli esterni che mettono in moto risposte fisiologiche e psicologiche di natura adattiva.

Lo stress non deve essere sinonimo di qualcosa di negativo poiché la reazione di stress serve ad ogni organismo per adattarsi plasticamente all'ambiente e alle sue richieste. Esso è prodotto sia da situazioni di stimolo assolutamente fisiologiche (come un'attività sportiva o un rapporto sessuale) che da fattori stressanti potenzialmente dannosi per l'organismo (per es. introduzione di allergeni). L'attivazione biologica e comportamentale dello stress è quindi un fatto naturale, comune e normale che rientra nei meccanismi della vita.

Lo stress positivo viene tecnicamente chiamato Eustress e ci dà la forza per affrontare situazioni difficili o di sfida come nel caso di un'intervista di lavoro o di un discorso in pubblico. Possiamo quindi considerare l'Eustress come un motore, una forma di energia che ci aiuta a raggiungere più agevolmente un obiettivo e rappresenta il nostro "vantaggio competitivo" nei confronti del prossimo, producendo in noi una sensazione di benessere e dandoci una maggiore carica.

Il Distress invece è lo stress spiacevole, nocivo. Quando lo stress negativo diviene incontrollato, cronico e intenso può causare una riduzione dei meccanismi di allerta e di difesa nel nostro corpo, lasciandoci maggiormente esposti a malattie fisiche e psichiche. Ad esempio nel lavoro ci troviamo molto spesso a dover fronteggiare delle richieste superiori alle nostre capacità per un lungo periodo di tempo; quando questo accade il nostro organismo è costretto a mantenere lo stato di allerta e così facendo le difese immunitarie si abbassano portando alla nascita di numerosi disturbi.

PROGRAMMA

Il Burnout viene definito come la risposta individuale ad una situazione lavorativa percepita come stressante e nella quale l'individuo non dispone di risorse e di strategie comportamentali o cognitive adeguate a fronteggiarla. Possiamo racchiudere il concetto di burnout in tre frasi:

- è un processo di adattamento ad un eccessivo stress;
- è il risultato di una gestione inadeguata dello stress lavorativo;
- è una risposta ad una situazione percepita dal nostro organismo come intollerabile.

Il burnout è un insieme di manifestazioni psicologiche e comportamentali che insorge più frequentemente in persone che lavorano a stretto contatto con la gente. Questi soggetti sono costantemente sottoposti a situazioni stressanti come continue richieste, lamentele e problemi da parte di clienti o dipendenti e se questi fattori non vengono mediati correttamente portano al burnout.

Durante l'evento saranno analizzati quali sono i comportamenti che portano un Commercialista ad entrare in questo stato. Il Relatore cercherà di affrontare, in maniera pratica, quali strumenti individuali sono disponibili per gestire e superare questa condizione e soprattutto come evitare di arrivare al burnout.

Introduce i lavori:

Dott. Roberto Frascinelli – Presidente Fondazione Piccatti – Milanese dell'ODCEC di Torino

Relatore:

Prof. Alessandro Magnanensi

Medico psicoterapeuta e docente a contratto Università di Torino