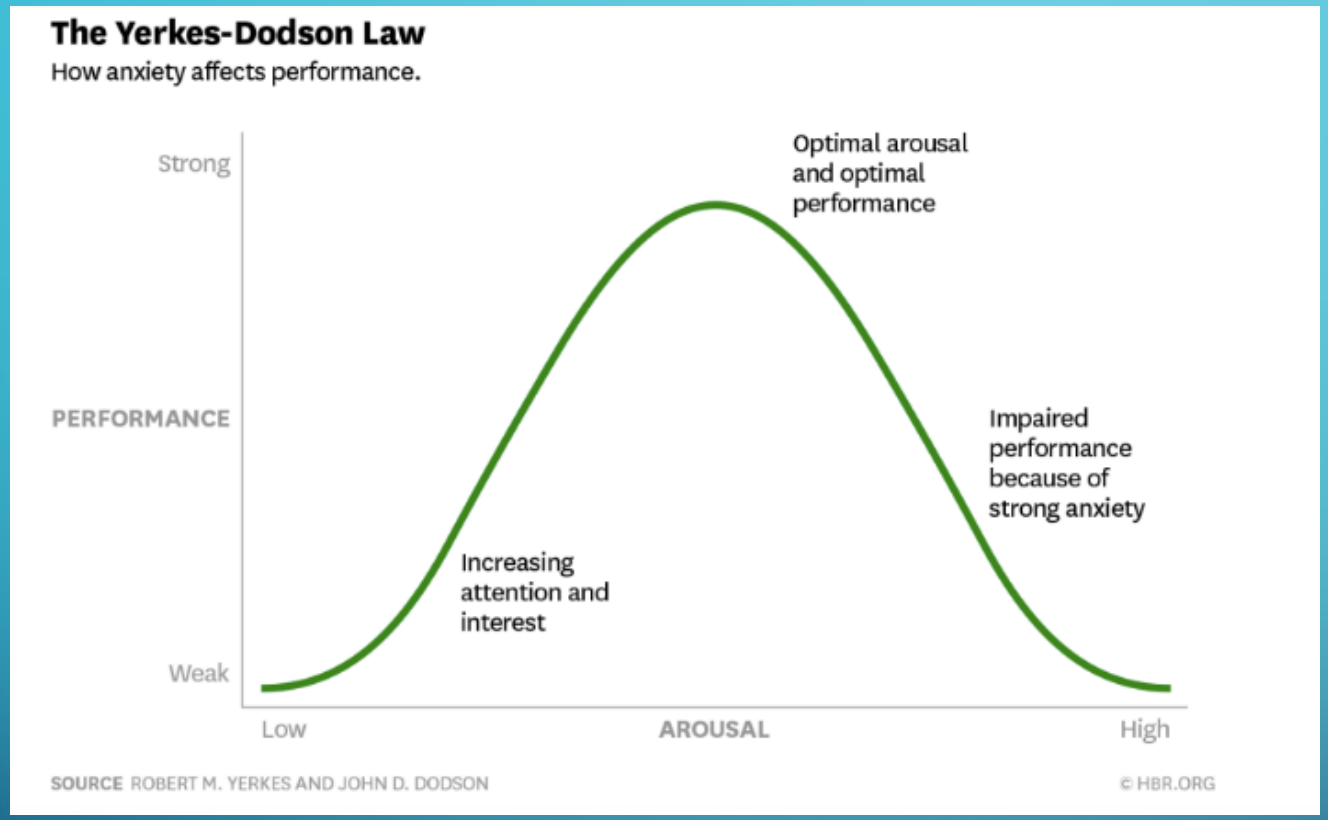
SEI ABBASTANZA STRESSATO DA ESSERE PRODUTTIVO? O NON SEI STRESSATO ABBASTANZA?

OPINIONE COMUNE: RIDURRE LO STRESS PER VIVERE MEGLIO E PIÙ A LUNGO ED ESSERE PIÙ PRODUTTIVI

RICERCHE: EFFETTO BENEFICO DELLO STRESS SULLE PRESTAZIONI

❖ Legge di Yerkes-Dodson



Compiti difficili ➡ Minore livello di stress

Maggiore motivazione ➡ Maggiore livello di stress

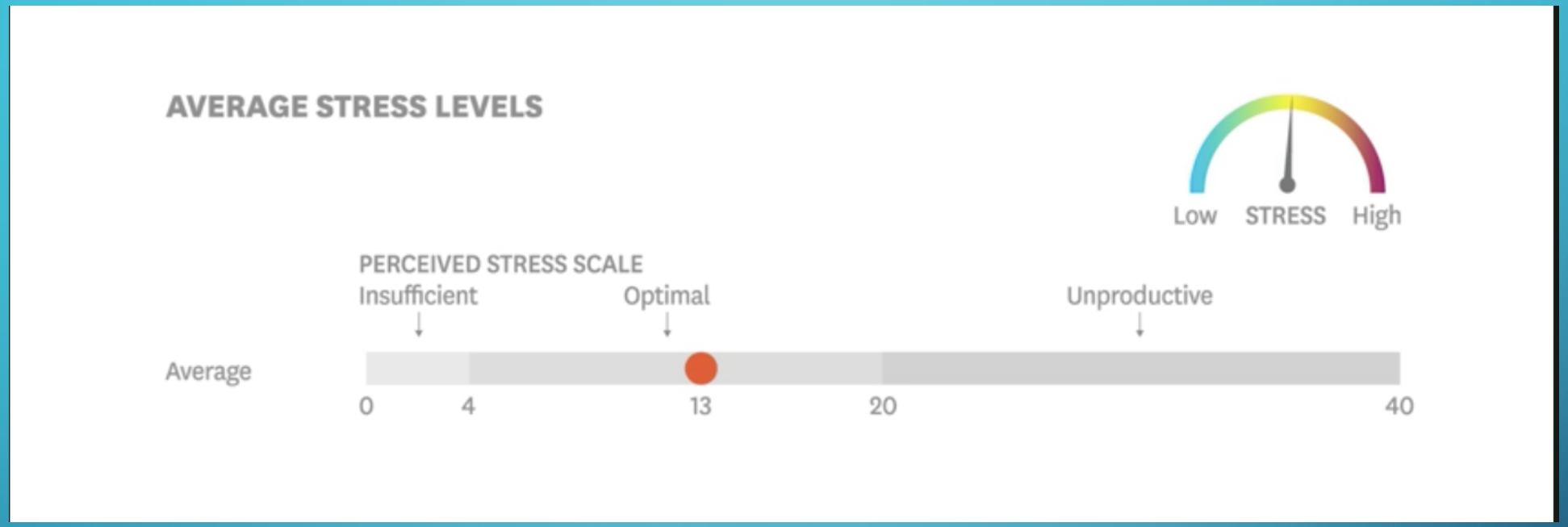
QUANTO STRESS SI STA VIVENDO NELL'AMBIENTE DI LAVORO?

PERCEIVED STRESS SCALE

1. Nell'ultimo mese quanto spesso sei stato sconvolto a causa di qualcosa successa inaspettatamente?
2. Quante volte ti sei sentito capace di controllare le cose importanti della tua vita?
3. Quanto spesso ti sei sentito nervoso e stressato?
4. Quante volte ti sei sentito sicuro della tua capacità di gestire i tuoi problemi personali?
5. Quanto spesso hai sentito che le cose stessero andando come volevi?
6. Quante volte ti sei sentito incapace di far fronte a tutte le cose che dovevi fare?
7. Quanto spesso sei stato in grado di controllare le irritazioni nella tua vita?
8. Quanto spesso hai sentito di avere tutto sotto controllo?
9. Quanto stesso ti sei arrabbiato per cose che erano fuori dal tuo controllo?
10. Quanto spesso hai sentito che le difficoltà si accumulassero così tanto da non poterle superare?

Possibili risposte:

- MAI
- QUASI MAI
- A VOLTE
- ABBASTANZA SPESSO
- MOLTO SPESSO



Incrementare il livello di stress assumendo compiti e responsabilità più impegnativi

Ridurre il livello di stress

STRATEGIE CHE POSSONO AIUTARE A RIDURRE LO STRESS A UN LIVELLO PIU' PRODUTTIVO

- ✓ AUMENTA IL CONTROLLO sul lavoro che svolgi, concentrandoti su aspetti del tuo lavoro in cui puoi fare delle scelte Es. scegliere un progetto piuttosto che un altro oppure scegliere l'ordine in cui rispondere alle e-mail

- ✓ CERCA PIU' OPPORTUNITA' PER ESSERE AUTENTICO senza conformarsi alle opinioni/modi di fare dei colleghi;
  Es. decorare l'ufficio per far riflettere chi sei oppure condividere i tuoi talenti unici

- ✓ USA RITUALI
  Es. Michael Jordan indossava i pantaloncini della Carolina del Nord sotto quelli dei Chicago Bulls ad ogni partita; Curtis Martin prima di ogni partita leggeva il Salmo 91

AUMENTO DI FIDUCIA NELLE PROPRIE CAPACITA’

MOTIVAZIONE A UNO SFORZO MAGGIORE

MIGLIORAMENTO DELLE PRESTAZIONI SUCCESSIVE

MIGLIORAMENTO ATTENZIONE ED ESECUZIONE

AUMENTO STABILITA’ EMOTIVA E FIDUCIA

MIGLIORAMENTO PRESTAZIONI