

LUCIA SULEIMANOVA

psychologist | PhD | coach

STRESS E RESISTENZA ALLO STRESS

MITI E REALTA'

X, Y, Z

LUCIA SULEIMANOVA

psychologist | PhD | coach

TRE ETA'- TRE RELAZIONI CON LO STRESS E TRE RESISTENZE ALLO STRESS X, Y, Z



A man with short grey hair and glasses, wearing a light blue button-down shirt and a dark tie, is sitting at a desk in an office. He is looking down at a laptop computer, with his hands on the keyboard. The background shows a large window with a view of a city skyline. The overall tone is professional and focused.

GENERAZIONE X

Anni di nascita: 1963-1983

Per loro sono importanti:

- riconoscimento personale**
- informalità delle relazioni**
- uguaglianza**

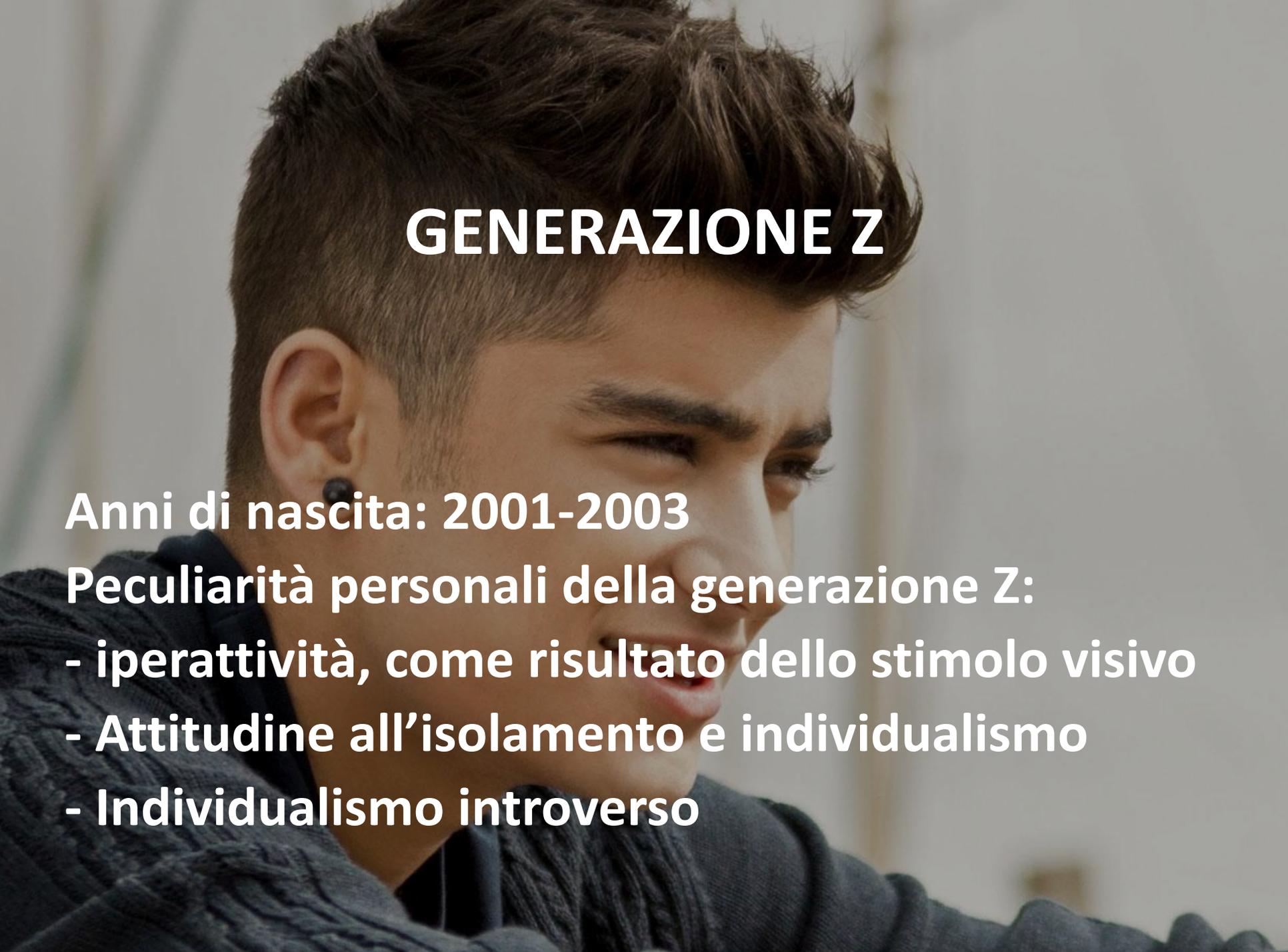


GENERAZIONE Y

Anni di nascita: 1983-2003

Per loro è importante:

- relazioni**
- gratificazioni veloci**
- novità**



GENERAZIONE Z

Anni di nascita: 2001-2003

Peculiarità personali della generazione Z:

- iperattività, come risultato dello stimolo visivo**
- Attitudine all'isolamento e individualismo**
- Individualismo introverso**

IN COSA CI DISTINGUIAMO DALLE BESTIE?



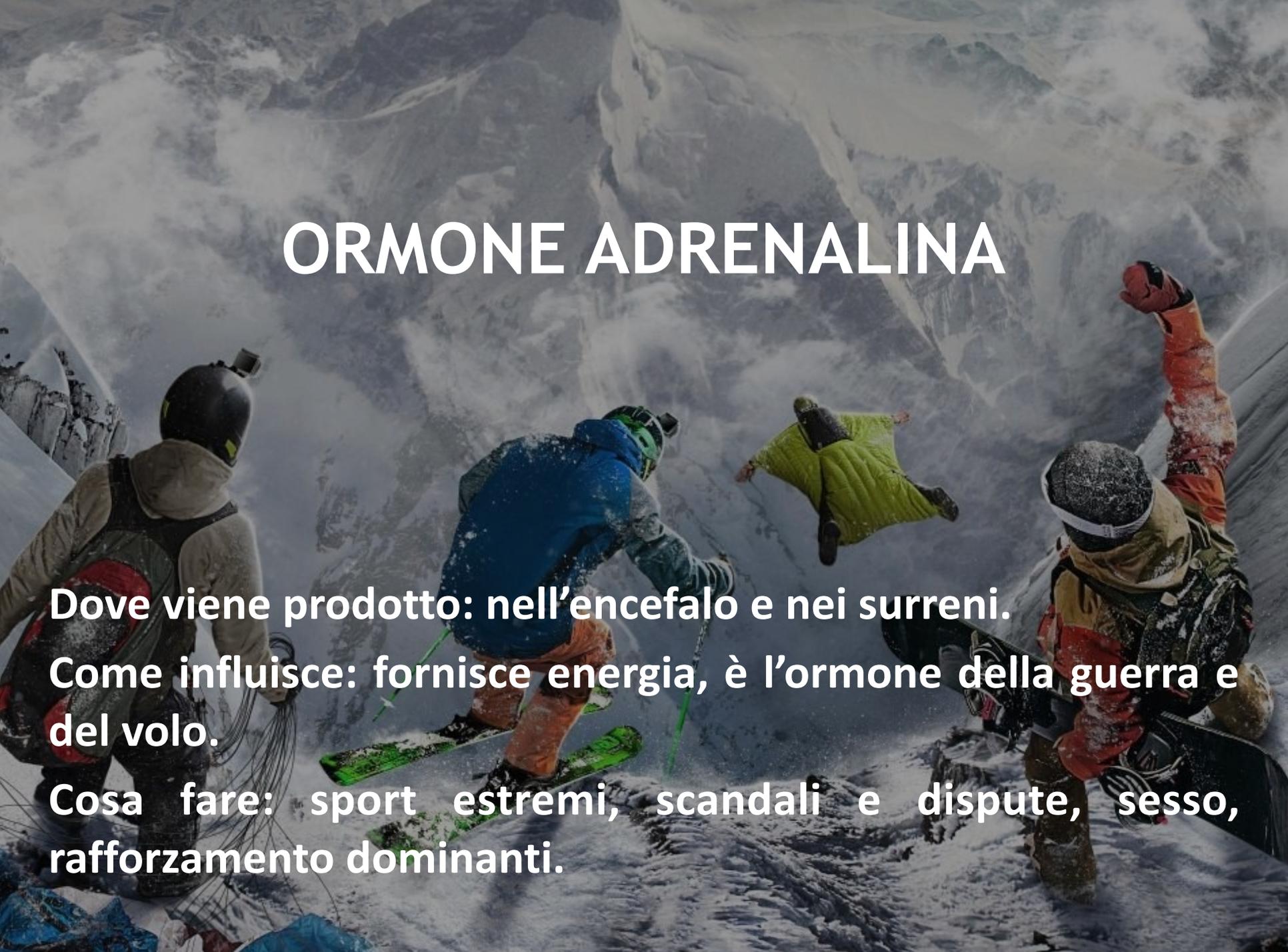
FISIOLOGIA DELLO STRESS E ORMONI, CHE INFLUISCONO SU DI ESSO



ERRORE DI HANS SELYE



ORMONE ADRENALINA



Dove viene prodotto: nell'encefalo e nei surreni.

Come influisce: fornisce energia, è l'ormone della guerra e del volo.

Cosa fare: sport estremi, scandali e dispute, sesso, rafforzamento dominanti.

A woman with a yellow flower in her hair is lying on a massage table, receiving a massage. The scene is set in a spa with candles and essential oil bottles. The text 'ORMONE OSSITOCINA' is overlaid in the center.

ORMONE OSSITOCINA

Dove viene prodotto: nell'ipotalamo dell'encefalo.

Come agisce: rafforza l'amore, diminuisce la reazione allo stress, obbliga a dimenticare le cose negative.

Cosa fare: abbracci, massaggio, sesso (solo preliminari), attività fisica.

A young woman with long brown hair is sitting up in bed, smiling broadly with her arms raised in the air. She is wearing a grey t-shirt. The room has white walls, a window with patterned curtains on the left, and a bed with white linens. The overall atmosphere is bright and positive.

Ormone cortisolo

Dove si produce: surreni.

Come agisce: dà vigore al mattino e un impulso di forza nel momento del pericolo.

Cosa fare: meno caffeina, più sorriso.

A woman with blonde hair tied back, wearing a white sports bra and white shorts, is running on a paved path. She is smiling and looking down. A white dog is running alongside her on the right. The background is a lush green park with trees and a clear sky.

Ormone Testosterone

Dove si produce: ovaie e surreni

Come agisce: costruiamo i muscoli e la vita sessuale

Cosa fare: sport tutti i giorni

Ormone dopamina

Dove si produce: encefalo.

Come agisce: dà il senso di soddisfazione.

Cosa fare: sesso, amici, hobby, cibi preferiti, animali da compagnia



La curva del piacere della dopamina



DROGATI DI STRESS: CHI SONO?



DOPAMINA NELLE TRE GENERAZIONI— X, Y, Z



GENERAZIONE Y



COSA AUMENTA LA RESISTENZA ALLO STRESS

il livello di energia	Per tutte le generazioni
Il livello di risorse	Per tutte le generazioni
Il controllo sull'incertezza	Per la generazione X
Soffermarsi sulla risoluzione dei problemi	Per tutte le generazioni

STRESS E MANAGEMENT

A man in a dark suit and a black bowler hat is seen from behind, standing at a fork in a dirt road. The landscape is hazy and overcast, with rolling hills and a distant mountain range. The overall mood is contemplative and uncertain.

**QUALI CARATTERISTICHE INFLUISCONO
SULLA PRESA DI DECISIONI?**

ETA'

X – la generazione più esperta, con l'abitudine di prendere decisioni con un alto livello di responsabilità personale.

Y – "giocatori di squadra», preferiscono prendere decisioni in gruppo

Z – non è ancora entrata nel mercato del lavoro, si basa sull'illusione che nella rete non ci siano responsabilità.

LA DIPENDENZA DALL'OPINIONE ALTRUI

Gli uomini sono molto dipendenti dall'opinione altrui.

A photograph of two men in business attire. The man on the left is looking down with his hand to his forehead, appearing stressed or overwhelmed. The man on the right is looking at him and gesturing with his hands as if speaking or explaining something. The background is a plain, light color.



SESSO

Le donne manager sono più propense al rischio degli uomini

LIVELLO DI ISTRUZIONE



X – possiedono una istruzione classica accademica.

Y – hanno una «vasta» istruzione (superficiale).

Z – pensano, che non gli serva una tale istruzione.

TIPI DI STRESS PROFESSIONALE NEL BUSINESS

- Stress da subordinazione
- Stress da non corrispondenza per tempo di relazione
- stress professionale da risultato
- paura/stress per la possibilità di fare errori nell'esecuzione di un compito
- stress professionale per la concorrenza
- Stress professionale per il successo
- soldi e stress professionale



QUALI SITUAZIONI EMOZIONALI AUMENTANO LO STRESS?

Generazione X	Paura dell'età e concorrenza con i giovani
Generazione Y	Paura della concorrenza nel proprio ambiente
Generazione Z	Solitudine

LUCIA SULEIMANOVA

psychologist | PhD | coach

**COME TRASFORMARE LO STRESS
ASSASSINO IN STRESS
MOTIVATORE?**

Generazione X	Sostenere e sviluppare continuamente il livello delle proprie competenze
Generazione Y	Crescita professionale e personale / acquisire competenze di organizzazione del lavoro e del riposo
Generazione Z	Cura del tempo/esperienza di errori/ aiuto dei mentori di X e Y

CHE COSA CI TOGLIE ENERGIA?

- Traumi passati
- False convinzioni
- Divieti dei genitori
- Stress cronico



FATTORI DI RISCHIO PER LE GENERAZIONI X,Y,Z

- Livello di importanza (di situazione/ oggetto/persona)– rischio per X
- Livello di responsabilità – rischio per Y
- Influenza del sistema o influenza dell'ambiente circostante – rischio per Z



DON CORLEONE COME MODELLO DI TOP MANAGER



- + capacità di controllare le emozioni esterne
- + possesso di una quantità inesauribile di risorse energetiche
- + alta autorità sulle persone dell'ambiente circostante



QUANDO SIAMO
PIU' EFFICACI,
CON LA PAURA O
CON LA FELICITA'?

FELICITA': UN COMPAGNO PERICOLOSO



Uno dei problemi della generazione Z

INFLUENZA DELLO STRESS SULLO SVOLGIMENTO DI UN COMPITO



Generazione X – strategiche

Generazione Y – urgenti

Generazione Z - ???

A close-up, high-resolution photograph of a tiger's face. The tiger has striking blue eyes and is looking directly at the camera with a calm but intense expression. The fur is a mix of orange, brown, and white stripes. The background is dark and out of focus.

**GUARDA LE TUE PAURE NEGLI OCCHI: TI AIUTERA' A
DIMINUIRE LO STRESS**

Pericolosità della cultura della lotta alle fobie.

NUOVI TREND

- Intelletto emozionale



- Energia vitale



- Resilienza



Consigli dei fisiologi

- Rimuovere l'aggressività
- Supporto sociale
- Sensazione che la vita diventa migliore
- Prevedibilità

Miti e realta'

1. Lo stress psicologico e fisiologico possono non essere collegati.

E' sempre un processo psicofisico.

Tutte le generazioni sono inclini ad ignorare lo stress fino all'ultimo stadio. Può essere che la generazione Z, che ama molto sè stessa e la propria salute, vi presterà attenzione prima.



MITI E REALTA'

2. Lo stress è sempre una cosa o molto negativa o molto positiva.

Lo stress è ambivalente.

X: "bisogna resistere, è la vita!"

Y: "bisogna resistere, o sarai una vittima!"

Z: "no, mi sono offeso, io non gioco così!"

MITI E REALTA'

3. Nei momenti di stress è sufficiente riposarsi ed esso se ne andrà da solo.

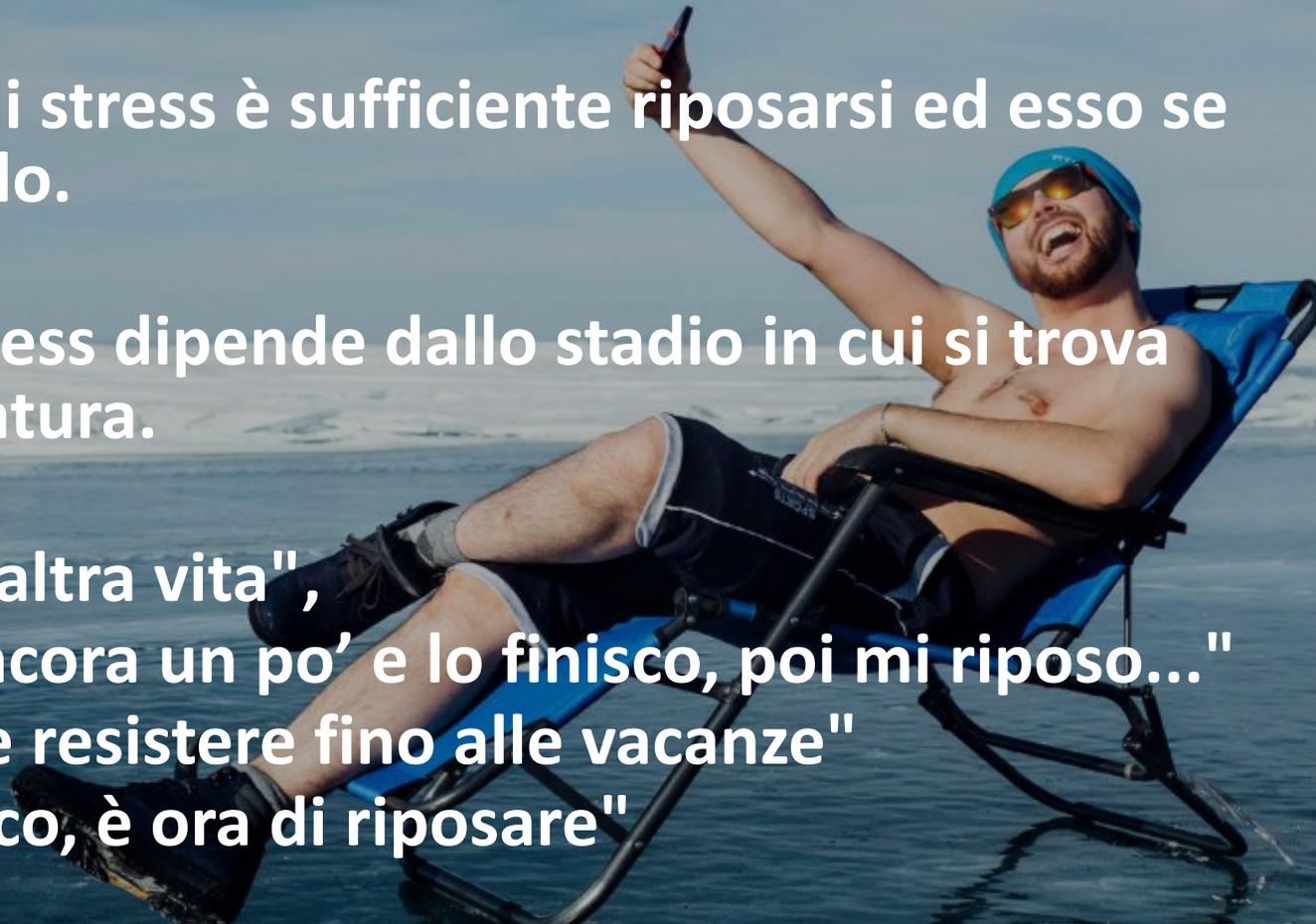
L'inputto sullo stress dipende dallo stadio in cui si trova ed è di varia natura.

X (russia): "in un'altra vita",

X (in genere): "ancora un po' e lo finisco, poi mi riposo..."

Y: "l'importante è resistere fino alle vacanze"

Z: "mi sento stanco, è ora di riposare"



MITI E REALTA'

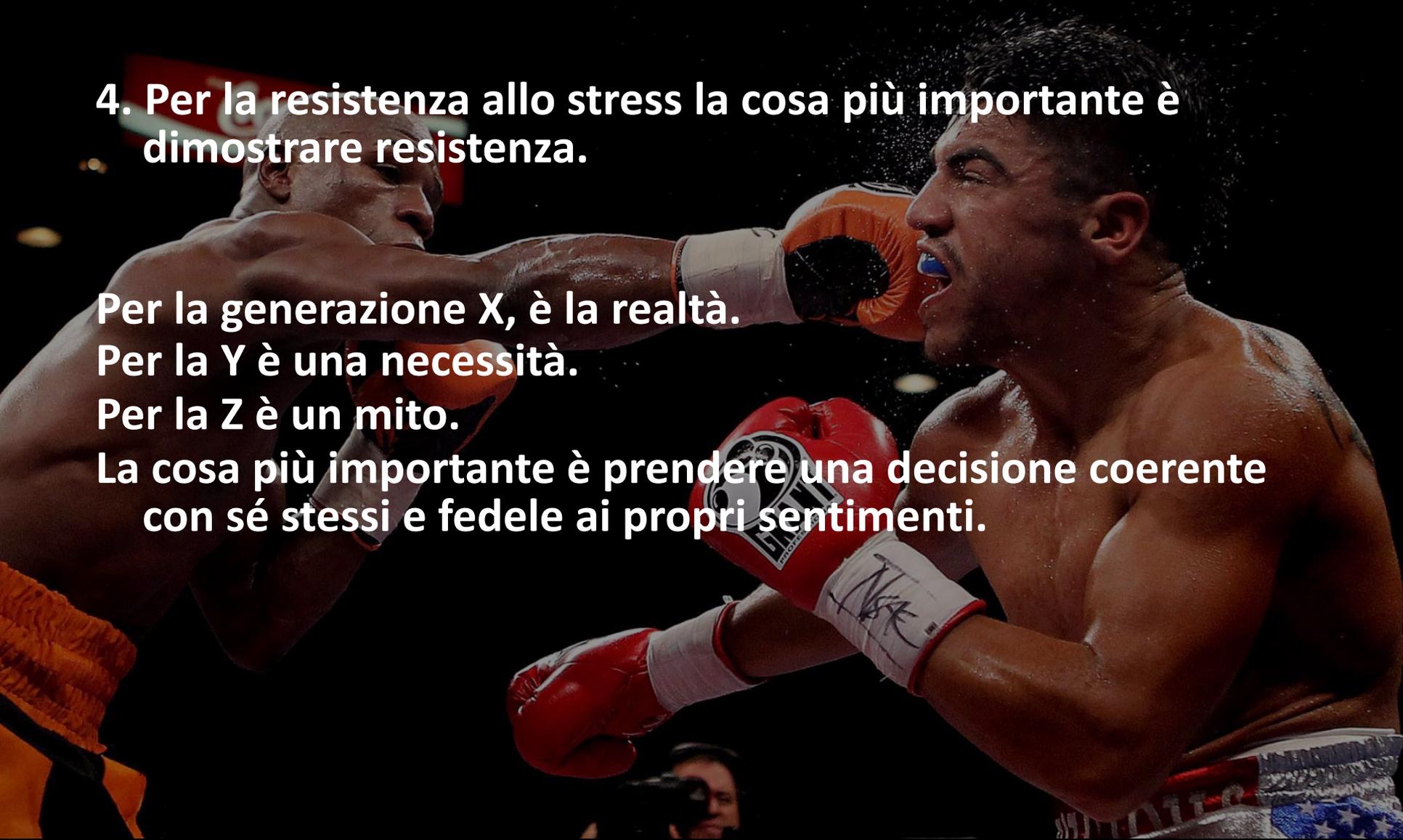
4. Per la resistenza allo stress la cosa più importante è dimostrare resistenza.

Per la generazione X, è la realtà.

Per la Y è una necessità.

Per la Z è un mito.

La cosa più importante è prendere una decisione coerente con sé stessi e fedele ai propri sentimenti.



MITI E REALTA'

5. L'individuo felice e positivo fa sempre la scelta giusta.

Per la generazione Z è la realtà.

Le energie sono tante ma le decisioni sono automatiche.

Fa la scelta giusta colui che analizza tutte le conseguenze e sarà in grado di confrontarsi con le proprie scelte. (Z. «cosa-cosa? Confrontarsi con cosa?») 

MITI E REALTA'

6. Esistono tecniche giuste o sbagliate di dominare lo stress.

Esistono quelle giuste per te.



LUCIA SULEIMANOVA

psychologist | PhD | coach

CHI VINCERA' DOMANI?

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!

