

# **LA PAURA DI COMMITTERE ERRORI E L'ANSIA ANTICIPATORIA:**

## **DUE NEMICI CONTRO IL SUCCESSO DEL COMMERCIALISTA**

**Alessandro Magnanensi**



# QUAL'E' IL VOSTRO ATTEGGIAMENTO MENTALE NEI CONFRONTI DELLO STRESS?

## Atteggiamento mentale 1. «Lo stress è nocivo»

- . Sperimentare lo stress lede la mia salute e la mia vitalità.
- . Sperimentare lo stress peggiora le mie prestazioni e la mia produttività.
- . Sperimentare lo stress inibisce il mio apprendimento e il mio percorso di crescita.
- . Gli effetti dello stress sono negativi e andrebbero evitati.

# QUAL'E' IL VOSTRO ATTEGGIAMENTO MENTALE NEI CONFRONTI DELLO STRESS?

## Atteggiamento mentale 2. «Lo stress è salutare»

- . Sperimentare lo stress aumenta le mie prestazioni e la mia produttività.
- . Sperimentare lo stress migliora la mia salute e la mia vitalità.
- . Sperimentare lo stress facilita il mio apprendimento e il mio percorso di crescita.
- . Gli effetti dello stress sono positivi e andrebbero sfruttati.

# **LO STRESS DA ENERGIA PER AIUTARCI AD ACCETTARE LA SFIDA**

**LO STRESS, GRAZIE  
ALL'ORMONE OSSITOCINA,  
CI RENDE PROSOCIALI,  
FAVORENDO LE  
RELAZIONI**

**LO STRESS CI AIUTA  
AD  
APPRENDERE E CRESCERE**

# COME LA RISPOSTA ALLO STRESS VI AIUTA AD AFFRONTARE LA SFIDA, A RELAZIONARVI, AD APPRENDERE E CRESCERE

## AFFRONTARE LA SFIDA

- . Focalizza la vostra attenzione
- . Attiva i vostri sensi.
- . Aumenta la motivazione.
- . Mobilita l'energia.



## **COME FATE A SAPERE CHE STA ACCADENDO**

. Avvertite che il vostro cuore batte più forte, il corpo suda e il respiro accelera. Siete mentalmente concentrati sulla fonte dello stress. Vi sentite entusiasti, pieni di energia, ansiosi, irrequieti e pronti per l'azione.

## RELAZIONARVI

- . Attiva gli istinti pro-sociali.
- . Favorisce la connessione sociale.
- . Migliora la cognizione sociale (social cognition).
- . Attenua la paura e aumenta il coraggio.

## **COME FATE A SAPERE CHE STA ACCADENDO**

. Desiderate stare vicino agli amici o parenti. Vi rendete conto di prestare più attenzione agli altri, o che siete più sensibili alle emozioni altrui. Sentite il desiderio di proteggere, sostenere o difendere le persone, le organizzazioni o i valori che vi interessano.

## **APPRENDERE E CRESCERE**

- . Ripristina l'equilibrio del sistema nervoso.
- . Elabora e integra l'esperienza.
- . Aiuta il cervello ad apprendere e crescere.

## **COME FATE A SAPERE CHE STA ACCADENDO**

. Anche se il vostro corpo si sta calmando, vi sentite ancora mentalmente carichi. Ripetete e analizzate l'esperienza nella vostra mente, o desiderate parlarne con gli altri. Di solito, si verifica un mix di emozioni, insieme al desiderio di comprendere ciò che è accaduto.

## **PARADOSSO DELLO STRESS**

**UNA VITA SIGNIFICATIVA E' UNA VITA PIENA DI STRESS:  
AVERE ALTI LIVELLI DI STRESS SI ASSOCIA A CIO' CHE  
DESIDERIAMO (AMORE, SALUTE)  
SODDISFAZIONE NELLA VITA, SUCCESSO**