



RESILIENZA

Associazione Erich Fromm
Varese

DEFINIZIONE di RESILIENZA

«Capacità umana di affrontare le avversità della vita, superarle e uscirne rinforzato o, addirittura, trasformato»

«Flessibilità e adattamento positivo in risposta ad una situazione avversa, da intendersi sia come condizione di vita sfavorevole, sia come evento traumatico ed inatteso»



A fronte dell'**EVENTO CRITICO**
la persona può reagire in diverse
modalità mettendo in campo le
proprie **RISORSE RESILIENTI**
al fine di ritornare allo stato di
EQUILIBRIO.



RESILIENZA COME APPRENDIMENTO

ESPERIENZA



RIFLESSIONE



CONCETTUALIZZAZIONE



SPERIMENTAZIONE



ESPERIENZA

Sono gli eventi che si verificano nella vita del soggetto

RIFLESSIONE

è il momento in cui il soggetto cerca di comprendere i propri vissuti

CONCETTUALIZZAZIONE

riguarda il senso e il significato che attribuisce al proprio vissuto

SPERIMENTAZIONE

è il momento in cui il soggetto ritorna alla normalità arricchito dall'esperienza

FATTORI DI RISCHIO

Le capacità di resilienza di una persona diminuiscono in presenza di fattori di rischio.

Eventi Critici:

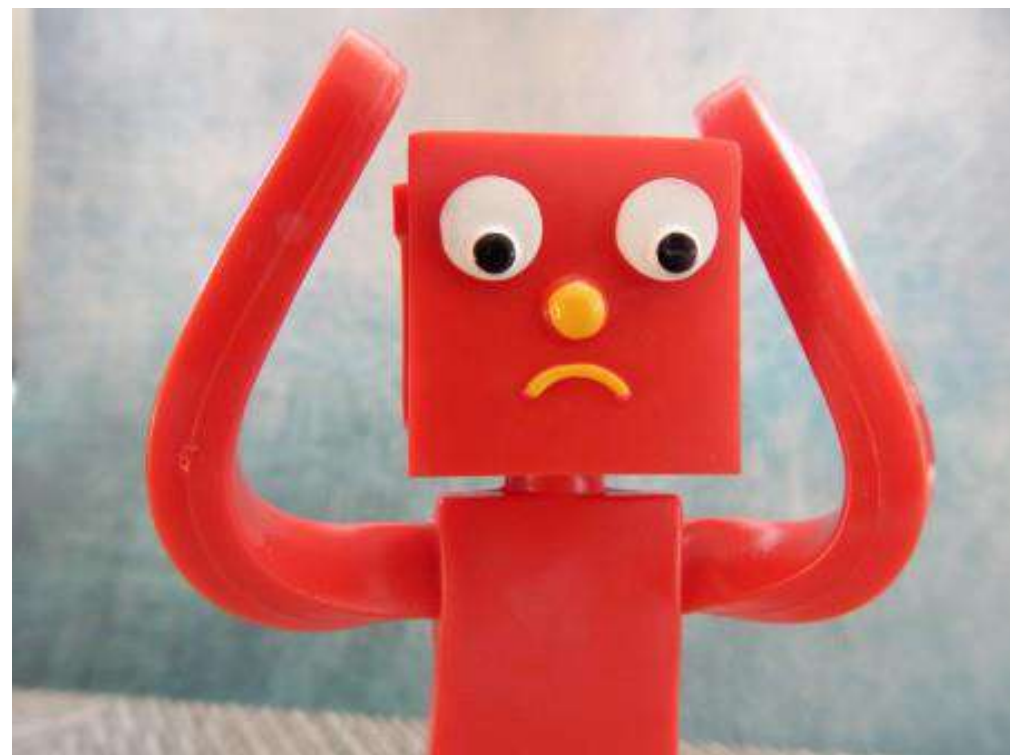
1. Lutto
2. Maltrattamento
3. Minaccia
4. Abuso
5. Calamità naturali
6. Problemi economici
7. Problemi di salute
8. Problemi familiari
9. Problemi professionali



Cosa accade di fronte ad un Evento Traumatico

Si valuta la rilevanza dell'evento in base a

- ★ **Novità:** Quanto l'evento è inaspettato?
- ★ **Gradimento:** E' piacevole o spiacevole?
- ★ **Effetti:** Che conseguenze ha?

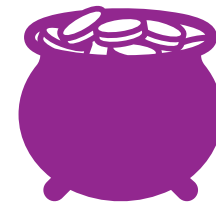


FATTORI DI PROTEZIONE

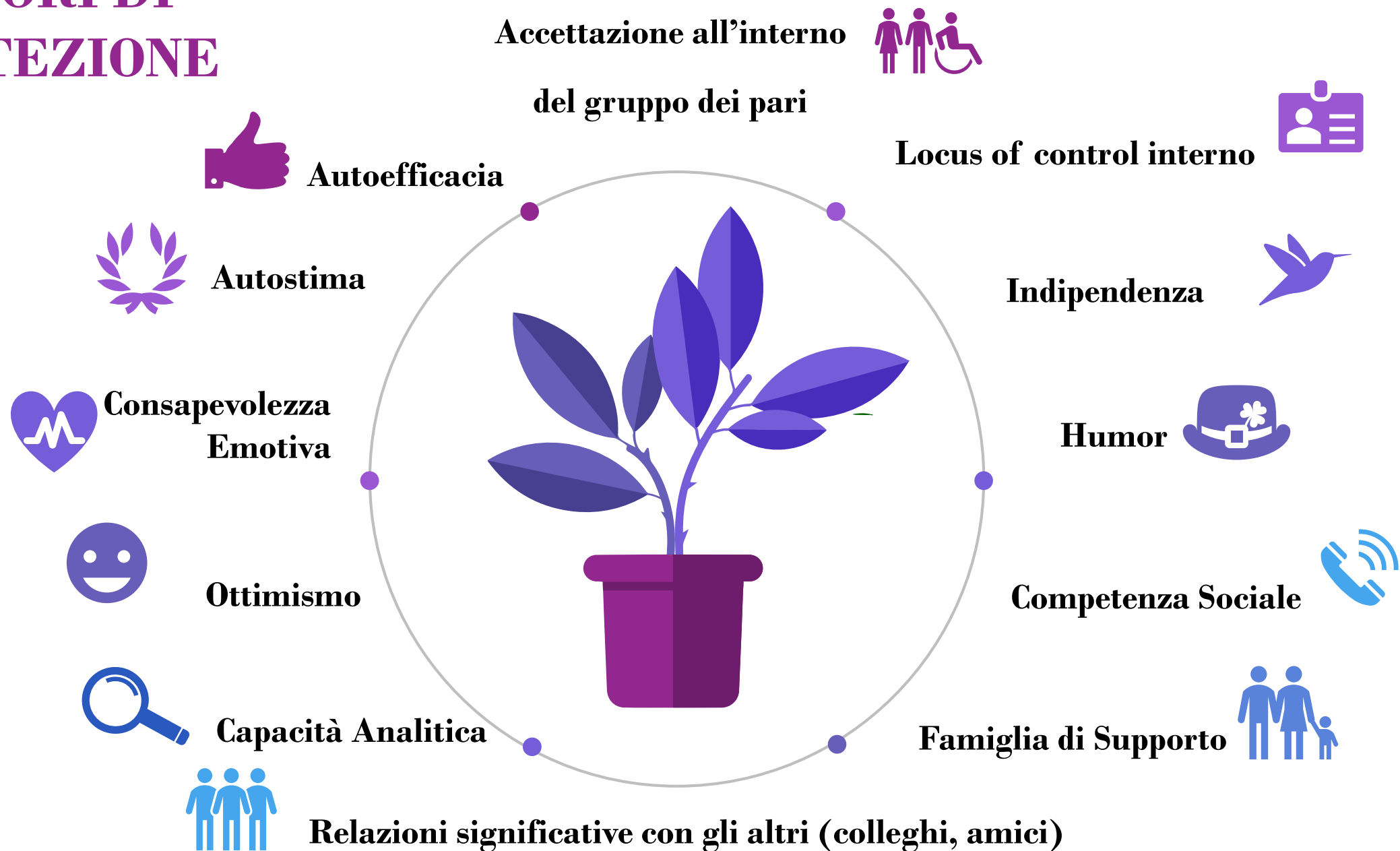
I Fattori protettivi rimandano alle risorse personali a livello:

- Psicologico
- Sociale
- Economico

disposizione dell'individuo per affrontare rischi e difficoltà.



FATTORI DI PROTEZIONE



SVILUPPARE LA RESILIENZA

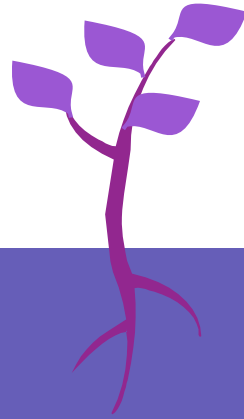
Sviluppare la Resilienza significa accrescere le:

- Competenze Emotive
- Competenze Cognitive
- Abilità Relazionali e Sociali
- Rete di Supporto



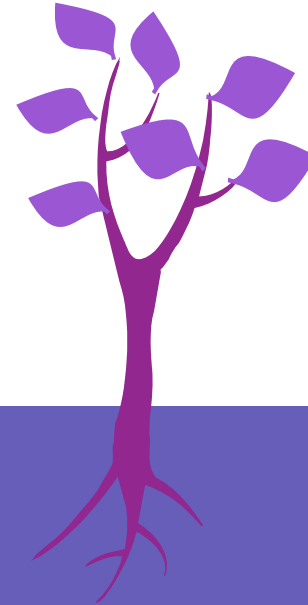
COMPETENZE EMOTIVE

Riconoscere le proprie emozioni
Essere Empatici
Saper gestire le emozioni



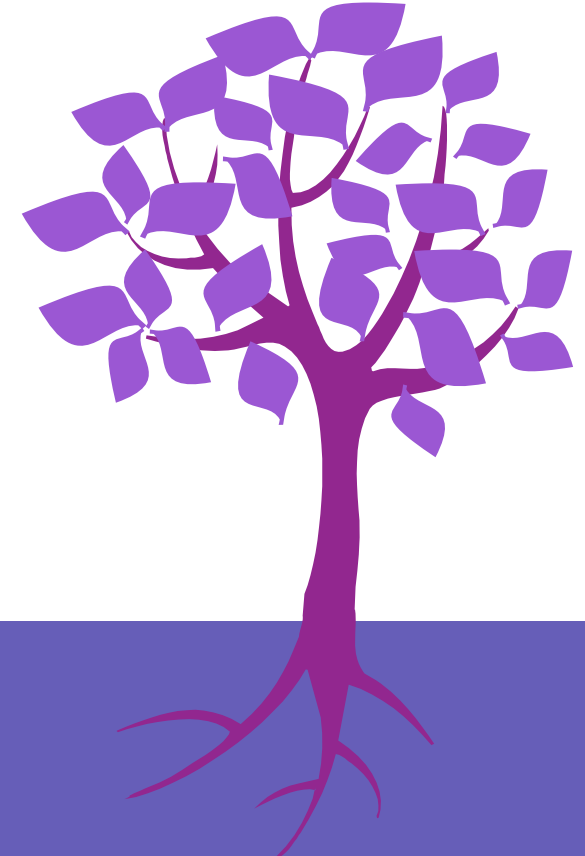
COMPETENZE COGNITIVE

insieme dei processi e attività
mentali, come il problem solving, il
ragionamento, il pensiero, le
capacità deduttive, che coordinano
le nostre conoscenze



ABILITA' RELAZIONALI

Ascolto, Comunicazione,
Condivisione, Lavoro di gruppo



RETE DI SUPPORTO

Avere diverse relazioni personali,
amicali e professionali

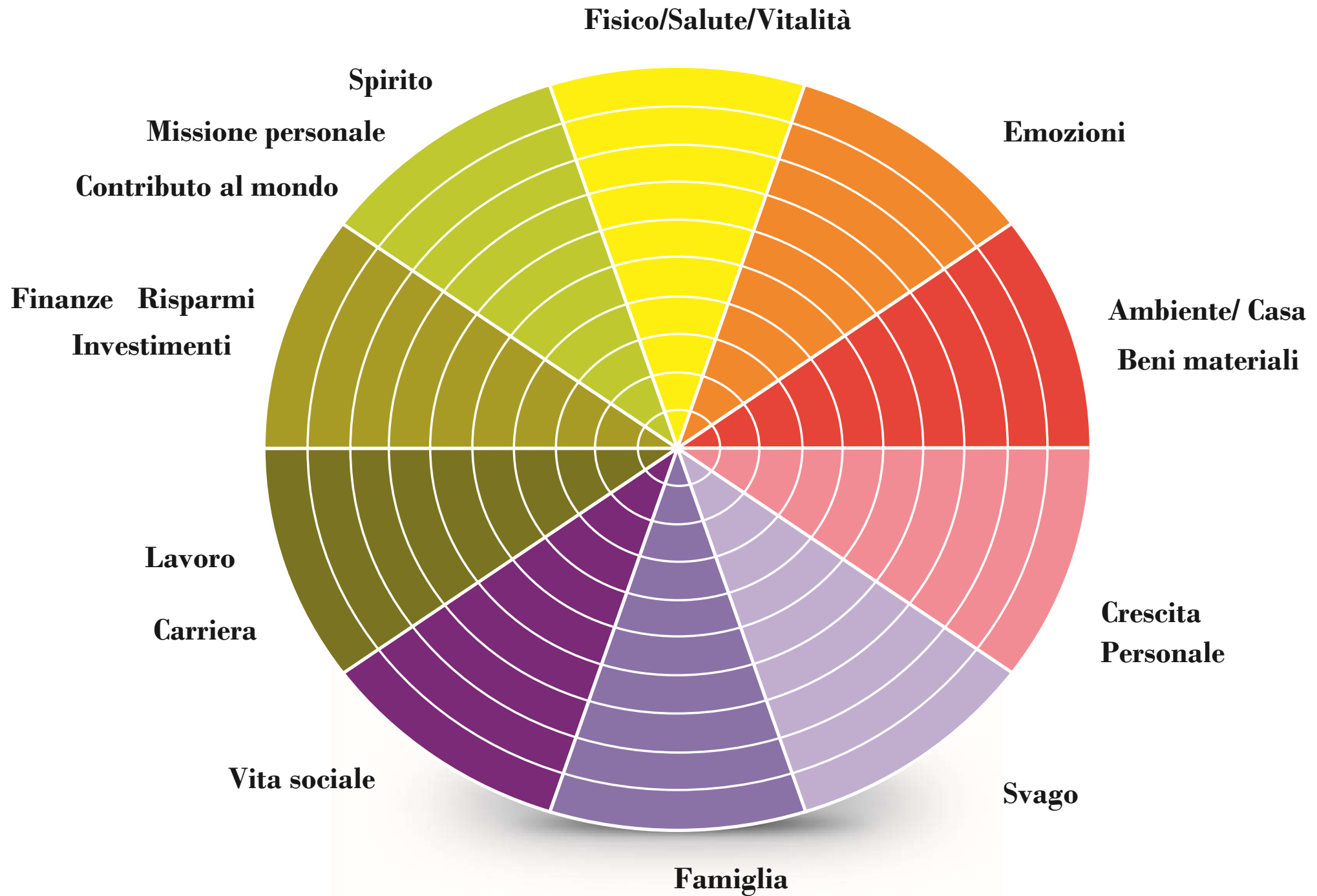


Brainstorming sulla Resilienza



Brainstorming sulla Resilienza

- ★ Esamina le aree della vita che vedi nella pagina successiva
- ★ Quali aree sono fonte di preoccupazione?
- ★ Perché?
- ★ Valuta da 1 a 10 quanto sei preoccupato per ciascuna area



Brainstorming sulla Resilienza

- ★ **Indica i problemi** che hai individuato in ogni area.
- ★ **Elencali nella tabella qui sotto**
- ★ **Assegna delle priorità da 1 a 5** ai problemi individuati



Fisico/Salute/Vitalità	Emozioni	Ambiente/ Casa/ Beni materiali	Crescita personale	Svago
<i>Note:</i>				

Famiglia	Vita sociale	Lavoro/Carriera	Finanze/Risparmi/Investimenti	Spirito/Missione personale/ Contributo al mondo
Note:				

Risposte Automatiche





Elenco delle Risposte Automatiche

- ★ **Verifica le tue risposte** di fronte allo stress determinato da ciascuna delle categorie indicate a sinistra.
- ★ Nella colonna a destra, è indicato **come l'evento potrebbe avere un impatto su di te.**
- ★ **Indica quali risposte hai sperimentato nella tua vita.**

RISPOSTE FISICHE	IMPATTO DELLE RISPOSTE
☐ Insonnia	Distratto dal disagio, autocosciente di come appare
☐ Emicrania oculare, visione offuscata o aure	Incapacità di concentrazione, più incline agli incidenti, il processo decisionale è compromesso
☐ Mal di Questionarioa o emicrania	Paura di malattie più gravi, incapacità di concentrazione
☐ Esaurimento	Può essere disabilitante, maggiore irritabilità
☐ Herpes labiale	Diventa emotivo, tutto è più difficile
☐ Irritabilità, specialmente con quelli a te vicini	Diventa autocosciente o meno sociale
☐ Arrossato e rosso in faccia	Danneggiare le relazioni, evitare situazioni sociali
☐ Sudorazione e / o nausea	Rischio di ipertensione, imbarazzo
☐ Tensione al collo o alle spalle	Irritabilità, dolore, disagio
☐ Problemi di stomaco o inQuestionarioino	Evitamento di situazioni pubbliche
☐ Artrite o razzi autoimmuni	Dolore, disabilità
☐ Fiato corto	Ansia, attacchi di panico
☐ Mascella di serraggio o denti di rettifica	Dolore alla mascella, danni ai denti
☐ Mancanza di energia - anche parlare è uno sforzo	Ritiro, isolamento, disperazione

RISPOSTE COMPORTAMENTALI	IMPATTO DELLE RISPOSTE
☐ Uso di sostanze come alcol o droghe	Dipendenza e problemi relazionali
☐ Isolarsi dagli altri	Aumentare lo stress, cattiva salute
☐ Usare sostanze come zucchero o caffeina	Rischio per la reputazione, perdita del lavoro, incidente
☐ Fare più errori	Frustrazione, perdita di tempo, rischio per la reputazione
☐ Perdere o dimenticare cose - chiavi, appuntamenti, ecc	Danni e incidente
☐ Goffaggine: far cadere le cose, inciampare, urtare cose, ecc.	Perdita di tempo, perdita di opportunità
☐ Essere disorganizzati con compiti	Offesa agli altri, rischio per la reputazione
☐ Concentrarsi sui compiti senza essere strategico	Aumento dello stress
☐ Calendarizzazione o creazione di molti elenchi	Danno alle relazioni, isolamento, rischio per la reputazione
☐ Evitare eventi sociali o non essere amichevoli con altri	Danno alle relazioni, demotivare gli altri
☐ Addormentarsi completamente vestito	Mancanza di sonno di qualità, perdere l'interazione sociale
☐ Svegliarsi preoccupato	Aumento dello stress
☐ Andare avanti nonostante tutto	Fare errori
☐ Fermare una sana attività fisica	Mancanza di energia, aumento di peso, problemi di salute
☐ Pulire ossessivamente o non pulire affatto	Avere poco tempo, essere incapaci di trovare le cose quando richiesto, germi e batteri

RISPOSTE COMPORTAMENTALI	IMPATTO DELLE RISPOSTE
☐ Avere scoppi d'ira	Rischi relazionali, perdita di rispetto,, possibilità di dolore fisico ed emotivo
☐ Perdere la motivazione a fare un buon lavoro	Perdita del lavoro, perdita della promozione, non portare a termine gli impegni
☐ Lavorare più intensamente, più a lungo e più velocemente	Rischio di burn out, perdita dell'equilibrio vita-lavoro, problemi di salute
☐ Prendere una decisione sbagliata	Sentimento di colpa o rimorso, danni al lavoro o nelle relazioni
☐ Diventare distratto, incapacità di gestire più attività	Perdere le pause, non interagire con i colleghi
☐ Diventare ossessivo rispetto al completamento del compito	Alienarsi dal gruppo facendo troppo pressione per raggiungere la perfezione
☐ Divenire dittatoriale o autoritario	Danneggiare le relazioni, evitare situazioni sociali
☐ Non ascoltare più per indifferenza o mancanza di energia	Fare errori e non raggiungere l'obiettivo
☐ Disturbi del sonno o dell'appetito	Problemi di saluti, guadagno o perdita di peso, mancanza di energia
☐ Diventare compulsivo	Creare cattive abitudini fare scelte non ponderate
☐ Isolarsi dagli altri	Danni alle relazioni, mancanza di un sistema di supporto

RISPOSTE EMOTIVE	IMPATTO DELLE RISPOSTE
☐ Essere pauroso, paranoico paralizzato	Perdere occasioni, sociali e professionali, problemi di salute
☐ Pensieri ricorrenti	Aumento di stress, ansia
☐ Mancanza di consapevolezza	Rimpianto, incapacità di decidere, prendersi troppe responsabilità
☐ Piangere senza apparente motivazione	Imbarazzo, diventare autocoscienti ed evitare le relazioni sociali
☐ Perdere la prospettiva oggettiva	Catastrofismo, aumento di ansia e stress
☐ Essere incapace di prendere decisioni	Perdere tempo,, perdere opportunità
☐ Perdita di senso	Disperazione, depressione e malattia mentale
☐ Mancanza di compassione per sé e per gli altri	Apparire scortese, poso comprensivo, isolamento
☐ Esprimere rabbia o frustrazione	Offendere gli altri, rischio alla reputazione
☐ Avere scoppi emotivi	Imbarazzo, stress
☐ Sentirsi tristi e disperati	Aumento del rischio per la salute, diminuzione della produttività, isolamento

RISPOSTE EMOTIVE	IMPATTO DELLE RISPOSTE
☐ Mettersi sulla difensiva o sentirsi sempre in dovere di giustificarsi	Stanchezza, rabbia, irrazionalità
☐ Essere irritabile	Offendere gli altri, rischio per la reputazione
☐ Essere distratto o mancare di concentrazione	Fare errori, rischio per la sicurezza del lavoro e per la reputazione, ferite fisiche
☐ Essere impressionabile	Mal di testa o altri sintomi fisici, non partecipare ad evnti sociali, paura
☐ Declinare le offerte di aiuto	Perdere il supporto degli altri, perdere le opportunità

Risposte fisiche e comportamentali

- ★ Identificando le tue potenziali reazioni fisiche, comportamentali ed emotive allo stress prima che si verifichino, aumenti la tua capacità di **riconoscere quando stai soffrendo di risposta da stress.**
- ★ Ciò ti consentirà di **chiedere aiuto in anticipo**, il che può ridurre l'impatto negativo dello stress sulla tua salute e sul tuo lavoro.





Rete di Resilienza



Rete di Resilienza

- ★ Pensa alle persone che conosci o frequenti abitualmente e le collocale all'interno del grafico in base alla categoria di appartenenza e al grado di importanza della relazione tenendo conto che:
- ★ **I quadrante = relazione**
IMPORTANTISSIMA
- ★ **II quadrante = relazione**
MOLTO importante
- ★ **III quadrante = relazione**
ABBASTANZA importante
- ★ **IV quadrante = relazione**
POCO importante

Mappa delle Relazioni di Todd

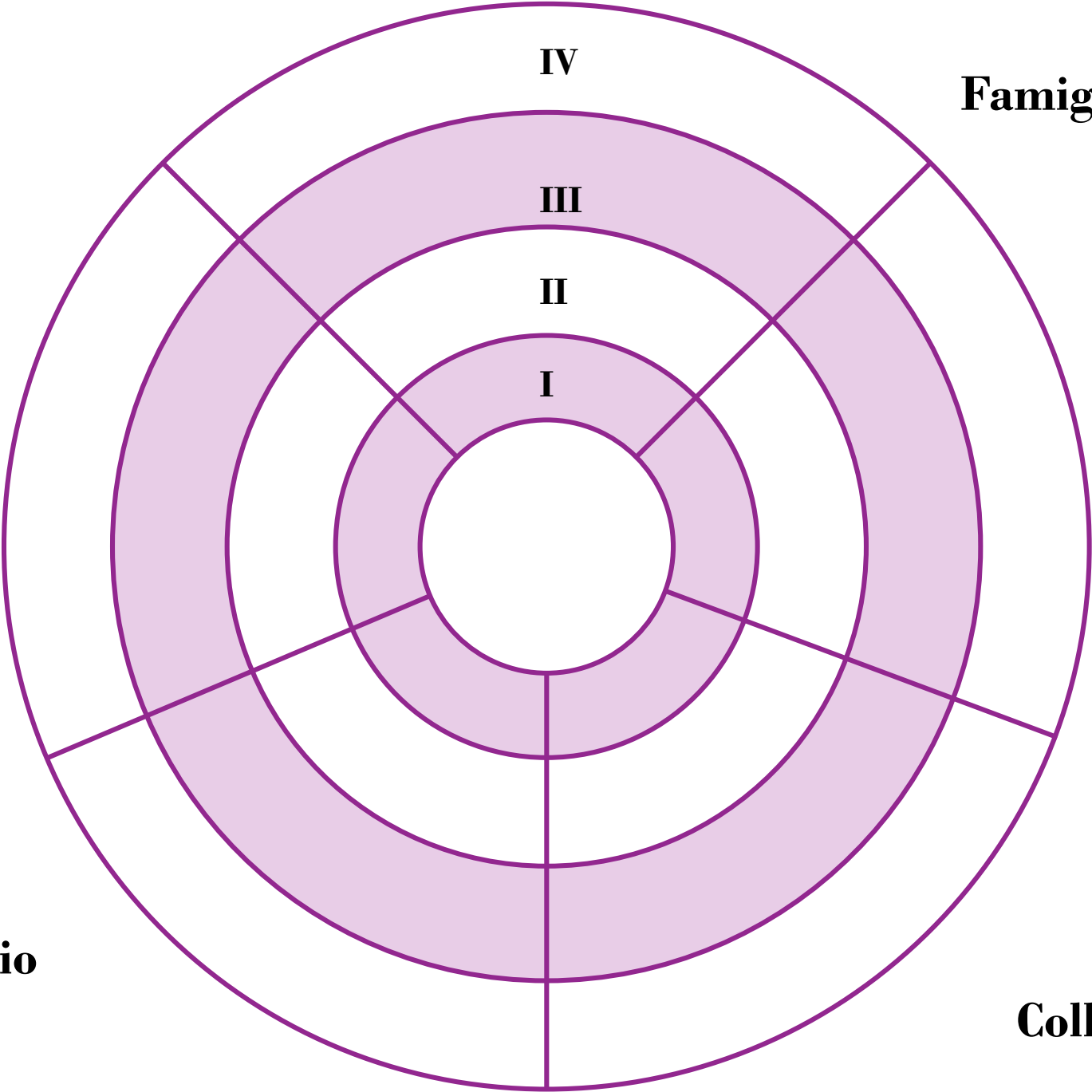
Amici

Famiglia

Vicini

**Operatore socio
sanitario**

Colleghi



Resilienza - Interdipendenza

- ★ Come ti senti dopo aver aiutato qualcuno?
- ★ Se sei felice di aiutare gli altri e sentirti bene facendolo, ti senti anche bene a chiedere aiuto?
- ★ In caso contrario, perché no?



Resilienza -Interdipendenza

- ★ Alcuni di noi sono cresciuti credendo che aiutare gli altri fosse un segno di forza, ma chiedere aiuto era uno di debolezza.
- ★ Ma pensi davvero che chi chiede aiuto è debole?
- ★ Probabilmente no

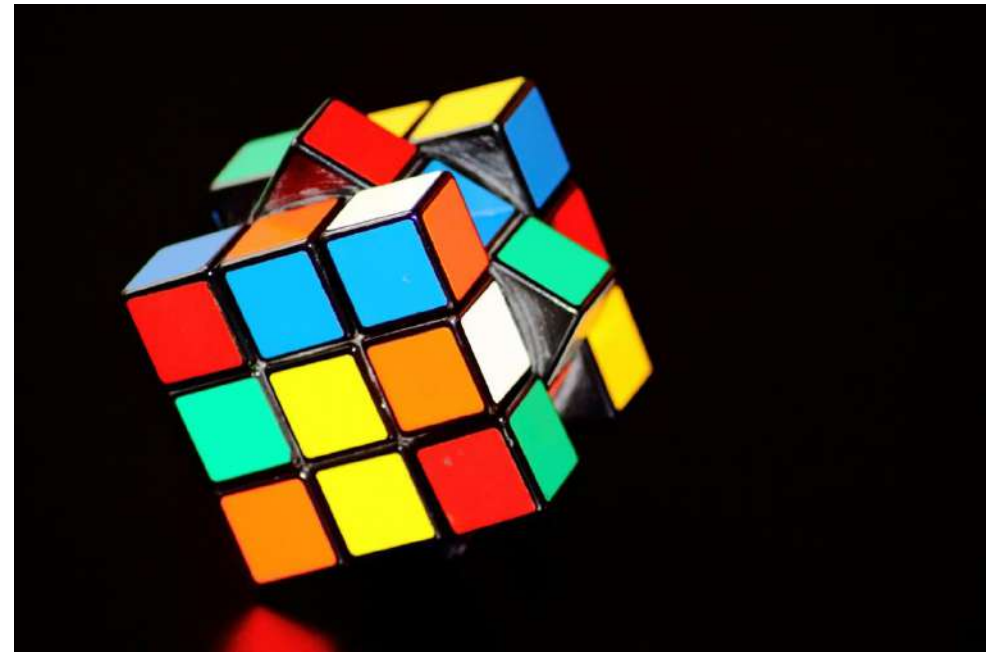


CHI O COSA PUO'	NOME	EMAIL	TELEFONO
Fare commissioni per me			
Aiutarmi con le faccende domestiche			
Aiutarmi a terminare il lavoro			
Darmi supporto emotivo			
Conservare un segreto			
Fornire un approccio fermo ma, amorevole richiamandomi alle mie cose			
Fornire un esame di realtà e mettere in discussione il mio punto di vista			
Incoraggiarmi e supportarmi incondizionatamente			
Festeggiare con me			
Farmi ridere			

CHI O COSA PUO'	NOME	EMAIL	TELEFONO
Motivarmi a prendere l'iniziativa			
Esplorare potenziali soluzioni			
Infondermi fiducia e costanza a perseguire i miei obiettivi			
Farmi divertire			
Accompagnarmi ad un evento sociale o di lavoro			

Rete di Resilienza

- ★ Potresti avere più supporto di quanto pensassi.
- ★ Potresti anche notare che la tua rete di supporto non è grande come potrebbe essere.
- ★ Per aiutare a sviluppare la tua rete, cerca opportunità per aiutare gli altri e offrire aiuto.
- ★ Più persone tu aiuti, più persone potrebbero essere disponibili ad aiutarti quando ne hai bisogno





Strategie di Resilienza

Strategie di Resilienza

- ★ Esistono molte **strategie** che possono **ridurre** il potenziale impatto negativo di fattori **di stress** o avversità, ma non tutte funzioneranno per tutti.
- ★ Il seguente l'elenco di approcci include **potenziali strategie protettive** per prevenire o gestire la fatica.

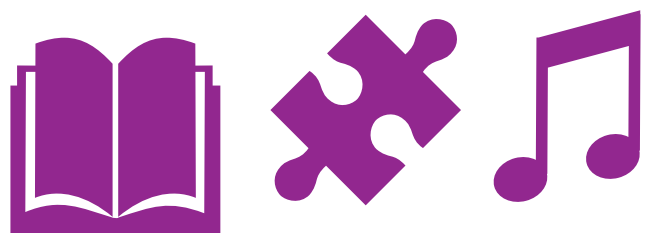


Strategie di Resilienza

- ★ In questo elenco potrebbero esserci strategie che non hai mai provato o considerato prima.
- ★ Includendole nel tuo repertorio di attività che aiutano con la resilienza, potrai usarle per alleviare lo stress in molte situazioni diverse.

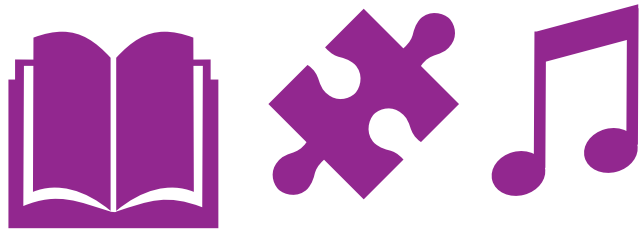


Strategie di Resilienza



- ≈ Tecniche di rilassamento della respirazione profonda
- ≈ Migliorare le abitudini del sonno
- ≈ Cercare la luce naturale ogni giorno
- ≈ Parlare in terapia
- ≈ Bere molta acqua
- ≈ Massaggi, reiki o riflessologia
- ≈ Meditazione
- ≈ Creare una tavola con le immagini di una visione positiva
- ≈ App di mindfulness o mindfulness
- ≈ Ascoltare podcast o video divertenti
- ≈ Spiritualità
- ≈ Nutrizione: migliorare l'alimentazione

Strategie di Resilienza



≈ Chiedere aiuto e supporto

≈ Silenzio

≈ Fare delle pause di lavoro lontano dalla postazione di lavoro

≈ Interagire a livello sociale

≈ Riconsiderare i valori e i punti di forza personali

≈ Trascorrere del tempo con persone che hanno un'influenza positiva sulla tua vita

≈ Esplorare le opzioni: cosa puoi fare diversamente, analisi costi / benefici

≈ Giocare a carte con gli amici

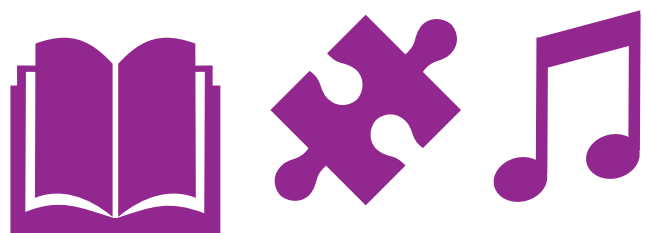
≈ Cercare una piccola vittoria, qualcosa di positivo

≈ Pianificare un viaggio

≈ Ottenere assistenza per il brainstorming delle soluzioni

≈ Interagire con gli animali domestici

Strategie di Resilienza



≈ Agopuntura

≈ Trascorrere del tempo all'aperto nella natura

≈ Uscire: fare un giro

≈ Musica: canto, danza, ecc.

≈ Risate o commedia

≈ Fare volontariato o aiutare gli altri

≈ Esercizio: camminare, fare escursioni, andare in bicicletta, ecc.

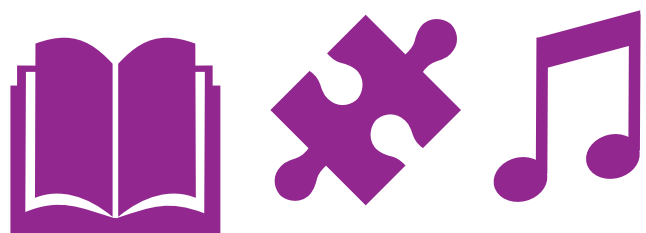
≈ Attività sportive o ricreative

≈ Attività artistiche

≈ Trascorrere del tempo con i bambini: leggi loro, ascolta le loro risate, gioca con loro, ecc.

≈ Gratitudine:
concentrati su ciò che apprezzi nella vita

Strategie di Resilienza



- ≈ Aromaterapia
- ≈ Delegare compiti che non sono di tua responsabilità
- ≈ Trattamento medico
- ≈ Terapia naturopatica o complementare
- ≈ Attività che ritieni piacevoli, come giardinaggio, cucina, lavoro a maglia, yoga, ecc.
- ≈ Esplorare le opzioni: cosa puoi fare diversamente, analisi costi / benefici
- ≈ Parlare con un consulente, un amico o un mentore di fiducia
- ≈ Stare tranquillo, tipo stare seduti ascoltando le emozioni negative fino a quando non si depotenziano



Strategie di Resilienza

- ★ Individua **almeno 3 strategie** che vuoi sperimentare in questi 3 mesi
- ★ Indica il **giorno di inizio, la persona di riferimento, il materiale occorrente**
- ★ Come sta andando?
- ★ Quali benefici ottieni?
- ★ E' un'attività abbastanza coinvolgente e rilassante?

STRATEGIA	DATA INIZIO	PERSONA DI RIFERIMENTO	MATERIALE OCCORRENTE
1			
2			
3			
IMPRESSIONI:			

The background of the slide features a close-up photograph of several sharpened colored pencils in blue, green, red, and yellow, resting on a white surface with black line drawings of leaves and scales. A purple graphic element, consisting of a rectangle with a 3D effect, is positioned in the lower half of the slide. Inside this rectangle, the title 'Tecniche di Resilienza' is written in white serif font. To the right of the text, there is a purple icon of a clipboard with a checklist and a pencil.

Tecniche di Resilienza

Tecniche di Resilienza

- ★ Abbiamo delle scelte quando si tratta di affrontare lo stress e le avversità.
- ★ Queste scelte di solito possono essere:
 - ★ **Accettare,**
 - ★ **Evitare,**
 - ★ **Modificare**
 - ★ **Adattarsi.**



Tecniche di Resilienza

★ Pensa a un **fattore di stress specifico** nella tua vita in questo momento e usa la tabella qui sotto per considerare **come ciascuna delle 4 opzioni**- Accettare, Evitare, Modificare, Adattare – **potrebbe migliorare o peggiorare la situazione**



CHE COSA PEGGIORA IL MIO STRESS		CHE COSA MIGLIORA IL MIO STRESS
	ACCETTARE: guarda la situazione in prospettiva - in modo che diventa meno personale o stressante. EVITARE: rifocalizza verso qualcosa di positivo MODIFICARE: cambia le circostanze in modo da ridurre lo stress o eliminato. ADATTARSI: cambia il modo in cui interagisci con la fonte dello stress.	

Alcuni consigli

Guarda alle sfide come un'opportunità di crescita

La vita ci presenterà sempre eventi stressanti, come delusione, frustrazione, conflitto o perdita.

Non sempre possiamo scegliere cosa ci accade, ma possiamo sempre **scegliere la nostra risposta**.

Con questo impegno, ti fermerai a considerare cosa potresti aver guadagnato da uno di questi eventi.

Potrebbe essere che hai imparato cosa non fare la prossima volta.

Potrebbe essere che sei spronato ad agire per andare verso qualcosa di meglio. È possibile che tu abbia imparato ad essere più sensibile o compassionevole.

Resisti alla paralisi da analisi

Mel Robbins parla di **agire immediatamente** quando abbiamo un **pensiero su qualcosa** che sappiamo essere **buono per noi**, ma non abbiamo molta motivazione per farlo.

Ad esempio, se sai che dovresti chiamare un membro della famiglia, ma non hai voglia di parlare al telefono, fai il conto alla rovescia (5, 4, 3, 2, 1) ed effettua la chiamata senza la motivazione.

Fallo e basta.

Probabilmente ti sentirai molto meglio dopo. Questo può funzionare se l'attività è mangiare qualcosa di sano, fare una passeggiata o chiedere aiuto. Conto alla rovescia e poi basta. Sedersi e aspettare la motivazione raramente ci spinge ad agire efficacemente.

Alcuni consigli

Impara dai tuoi errori

Quando **nascondiamo i nostri errori, rischiamo di ripeterli** o farli diventare ancora più una crisi se non vengono risolti.

Imparare ad assumersi la responsabilità dei nostri errori e discuterne apertamente con l'intento di trovare soluzioni e prevenire il ripetersi può cambiare significativamente la nostra prospettiva. Possiamo passare dal vedere i nostri errori come debolezza o incapacità di comprendere che gli errori fanno parte della vita. Questo può aiutare a facilitare la nostra crescita e sviluppo personale.

Riacquista equilibrio e calma ogni giorno

La natura della vita è per noi avere alti e bassi, tempi di noia e tempi di crisi.

Dovremmo aspettarci di sperimentare **stress, frustrazione, perdita, angoscia, conflitto e delusione. Tutto ciò fa parte della vita.**

Se possiamo sperimentare queste cose e tornare in un luogo di relativa calma ed equilibrio, possiamo imparare a riprenderci dalle avversità e prepararci meglio per il prossimo evento.

Alcuni consigli

Accetta il supporto quando viene offerto e contatta quando necessario

Nelle prossime settimane, presta particolare attenzione alle **offerte di aiuto che ricevi dagli altri**: portare generi alimentari, portarti un caffè, prepararti un pasto, ecc.

Prendi nota mentale di quante persone offrono aiuto e, ove possibile, accetta l'aiuto e dire grazie. Inoltre, chiedi aiuto quando ne hai bisogno.

Non preoccuparti se qualcuno non è in grado di fornire ciò che chiedi, **congratulati con te stesso per avere il coraggio di chiedere.**

Migliora il tuo dialogo personale

Indossa un braccialetto di plastica elastica o morbida attorno al polso.

Ogni volta che dici qualcosa di dispregiativo su di te ("Sono un idiota", "come posso essere così stupido", ecc.), **tocca il braccialetto e riformula il commento** come faresti per qualcuno a cui tieni ("È stato un errore onesto", "Riprova", ecc.). Meno pensieri cattivi o critici ti aiuteranno a sentirti meglio e ad essere più resiliente



Questionario sulla Resilienza

**Indica quali fattori di stress
sono presenti nella tua vita**

Questionario Resilienza - Salute

- ☐ Una diagnosi inaspettata, sia fisica che psicologica
- ☐ Lesione o disabilità
- ☐ Un cambiamento negativo nel tuo benessere
- ☐ La tua identità personale, compresa l'identità sessuale
- ☐ Stress legato alla salute dei membri della famiglia



Questionario Resilienza - Salute

- ☐ Trauma vicario - impatto su di te quando qualcun altro è traumatizzato
- ☐ Preoccupazioni per la salute di amici o colleghi
- ☐ Accesso inadeguato alle cure, al supporto o alle risorse per sé o per gli altri
- ☐ Sovrastimolazione - nessun tempo di inattività mentale dovuto a esigenze di lavoro / vita



Questionario sulla Resilienza - Relazioni

- ☐ Coordinamento degli orari con il coniuge / altro significativo
- ☐ Sostegno di genitori o altri familiari adulti
- ☐ Scontro delle aspettative culturali della famiglia con le aspettative
- ☐ Perdita di una persona cara
- ☐ Supportare gli altri che soffrono



Questionario Resilienza-Relazioni

- ☐ Perdita di un animale domestico
- ☐ Esposizione eccessiva a persone negative, frustrate o arrabbiate
- ☐ Isolamento o allontanamento dalla famiglia o dagli amici
- ☐ Conflitti irrisolti o difficoltà a mantenere le relazioni
- ☐ Cambiamento indesiderato nel coinvolgimento in chiesa, comunità o gruppo



Questionario Resilienza - Relazioni

- ☐ Gestione delle attività scolastiche ed attività extracurricolari per bambini
- ☐ Supportare i bambini con bisogni speciali o problemi di salute
- ☐ Divisione della famiglia - problemi di separazione, divorzio o custodia
- ☐ Sindrome del nido vuoto - adattamento alla vita senza figli a casa



Questionario Resilienza - Soldi

- ☐Avere abbastanza soldi per pagare le spese quotidiane
- ☐Incorrere in spese impreviste
- ☐Avere debiti da ripagare
- ☐Incorrere in una perdita di investimento
- ☐Assicurare abbastanza soldi per la pensione
- ☐Spese di assistenza a lungo termine per i genitori, partner o altre persone care
- ☐Perdite dovute a esperienze traumatiche - incendi, incidenti, alluvioni, tempeste, ecc.



Questionario Resilienza - Lavoro

- ☐ Insicurezza lavorativa - paura di licenziamento o contratto non rinnovato
- ☐ Mancanza di chiarezza di ruolo o aspettative mutevoli
- ☐ Principali cambiamenti organizzativi: fusione, acquisizione, riorganizzazione, ecc.
- ☐ Conflitto con i membri del team
- ☐ Cultura organizzativa o di gruppo - mancanza di rispetto o civiltà



Questionario Resilienza – Lavoro

- ☐ Mancanza di tempo per pianificare, pensare o riflettere che porta a errori o decisioni sbagliate
- ☐ Lavoro extra - copertura per altri membri del team
- ☐ Conflitto con il capo
- ☐ Bullismo o molestie
- ☐ Mobbing - dove un gruppo tratta qualcuno in modo insensibile
- ☐ Mancanza di flessibilità lavorativa



Questionario Resilienza – Lavoro

- ☐ Modifiche che devono essere gestite
- ☐ Maggiore responsabilità
- ☐ Paura di essere percepito come inadeguato o incompetente
- ☐ Stagnazione: nessuna opportunità di crescita o sviluppo del lavoro
- ☐ Pressioni / richieste di lavoro
- ☐ Paura del clima sociale, politico o economico del mondo



Questionario Resilienza – Lavoro

- ☐ Responsabilità senza ragionevole autorità
- ☐ Formazione inadeguata
- ☐ Gossip o voci
- ☐ Risorse inadeguate o inefficaci
- ☐ Problemi di qualità o sicurezza che incidono sui prodotti o sul posto di lavoro
- ☐ Preoccupazioni per la salute e la sicurezza sul lavoro



Questionario Resilienza – Lavoro

- ☐ Problemi di salute e sicurezza psicologica sul posto di lavoro
- ☐ Principali eventi traumatici, inclusi infortuni sul lavoro o morte
- ☐ Paura di sbagliare
- ☐ Mancanza di controllo sulle opportunità di lavoro
- ☐ Enorme arretrato di rientro dalle vacanze
- ☐ Colpa del sopravvissuto - quando altri perdono il lavoro o rimangono feriti
- ☐ Richieste / aspettative di comunicazione: risposte immediate alla posta elettronica e cellulare



Questionario Resilienza – Emozioni

- ☐ Impatto di critiche, giudizi o accuse
- ☐ Umiliazione
- ☐ Sensi di colpa o vergogna
- ☐ Mancanza di riconoscimento o apprezzamento
- ☐ Delusione continua, aspettative insoddisfatte o sentimento deluso
- ☐ Frustrazione o irritabilità cronica



Questionario Resilienza – Emozioni

- ☐ Mancanza di riconoscimento o apprezzamento
- ☐ Frustrazione o irritabilità cronica
- ☐ Senso di disperazione
- ☐ Paura della violenza o del terrorismo
- ☐ Incapacità di rilassarsi o prendersi del tempo libero



Questionario Resilienza – Emozioni

- ☐ Mancanza di riconoscimento o apprezzamento
- ☐ Frustrazione o irritabilità cronica
- ☐ Senso di disperazione
- ☐ Paura della violenza o del terrorismo
- ☐ Incapacità di rilassarsi o prendersi del tempo libero



A close-up photograph of a dense field of pansies. The flowers are in various stages of bloom, with some showing bright yellow petals and others deep purple. The centers of the flowers are marked with dark, radiating lines. The green leaves are small and rounded, interspersed among the flowers.

Grazie

Associazione Erich Fromm
Varese