

Stress: Gestirlo attraverso il movimento

In questa sede parliamo di stress e del superamento dello stesso. L'accento viene posto soprattutto sulle misure orientate al movimento e allo sport, in particolare sui loro effetti positivi sulla salute e sulla possibilità di utilizzare lo sport come strumento di mediazione.



Una selezione di esercizi mostra le possibilità esistenti per integrare regolarmente e in modo ludico il tema «stress e superamento dello stress» con giovani adulti e persone meno giovani.

L'accento è posto sulla possibilità di vivere sulla propria pelle le reazioni dovute allo stress così come gli effetti negativi e positivi delle strategie messe in atto per combatterlo.

Esercizi

- [Reframing](#)
- [Sforzo vs. rilassamento](#)
- [Chiedere sostegno sociale](#)
- [Multitasking](#)
- [Sviluppo della consapevolezza \(1\)](#)
- [Cambiare prospettiva](#)
- [Stabilire delle priorità](#)
- [Gestione del tempo](#)
- [Pensare positivo](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO