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.

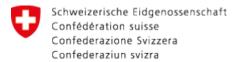


Una selezione di esercizi mostra le possibilità esistenti per integrare regolarmente e in modo ludico il tema «stress e superamento dello stress» con giovani adulti e persone meno giovani.

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



Ufficio federale dello sport UFSPO