

Gestire lo stress: Reframing

Durante questo esercizio i partecipanti imparano a mettere da parte schemi di pensiero e di comportamento cui sono abituati.



Il quadrato

Esercizio in gruppi di quattro: i partecipanti formano un quadrato con otto bastoni da ginnastica. I problemi sono i seguenti:

- Due partecipanti per gruppo sono ciechi.
- Due partecipanti per gruppo sono muti.

Dopo un periodo compreso tra tre e cinque minuti i ruoli vengono invertiti (ciechi/muti). Obiettivo: quale squadra riesce per prima a formare il suo quadrato?

Variante

Formare altre figure.

Riflessione

Retroscena: spesso lo stress sorge perché l'essere umano è imprigionato in strutture di pensiero e comportamentali predefinite. E non è così ricettivo a soluzioni nuove e non convenzionali. L'esercizio obbliga a cambiare il modo di pensare. Le strategie tradizionali (mostrare, parlare) funzionano solo in maniera limitata.

Valutazione dell'esercizio: ho avuto difficoltà a cambiare modo di pensare o mi sono divertito a cercare soluzioni creative?

Nella vita quotidiana: a volte devo confrontarmi con situazioni stressanti in cui varrebbe la pena provare a uscire da un quadro prestabilito (il cosiddetto reframing)? Delle strategie nuove e innovative potrebbero aiutarmi? Sono aperto a utilizzare simili strategie oppure ho difficoltà a uscire dalla struttura di pensiero esistente?

Materiale: 2 bende per gli occhi e 8 bastoni da ginnastica per 4 persone

Fonte: Tim Hartmann, Markus Gerber, Christin Lang, Uwe Pühse; Dipartimento per lo sport, il movimento e la salute, Università di Basilea



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO