

Gestire lo stress: Strategie per risolvere problemi (2)

Questo esercizio serve a discutere di un problema in gruppo e in modo analitico e a imparare ad affrontarlo.



Gita in barca

Staffetta: 6 persone per squadra. Uno skateboard rappresenta la «barca». Obiettivo: tutti i partecipanti devono essere trasportati in maniera sicura dall'altra parte del «mare». Tocca ai membri di ogni squadra decidere come si muove la barca.

Ogni squadra ha due barche, che non possono però mai viaggiare a vuoto (né all'andata né al ritorno). I partecipanti elaborano dapprima una strategia, poi si sfidano con l'altra squadra.

Variante

Aumentare il livello di stress dando un tempo limite per l'elaborazione della strategia.

Riflessione

Retroscena: quando un problema è fonte di stress può essere affrontato in maniera sistematica (analisi del problema, raccolta di possibili soluzioni, valutazione dei pro e dei contro) o in modo non sistematico (tentare direttamente di risolverlo).

Valutazione dell'esercizio: quali strategie sono state scelte per riuscire a trasportare tutti i membri della squadra dall'altra parte del mare? Quali sono stati i ruoli ricoperti da ognuno?

Nella vita quotidiana: esistono dei parallelismi con le strategie che utilizzo per affrontare lo stress quotidiano? Sono una persona razionale o piuttosto emotiva? Quando sono sotto pressione, mi metto in primo piano o mi ritraggo?

Materiale: 2 skateboard ogni 6 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