

# Gestire lo stress: Gestione del tempo

In questo esercizio ci si focalizza sulla gestione del tempo: ritmare in maniera sensata il cambiamento dalle fasi di lavoro a quelle di rilassamento.



## Correre o camminare

I partecipanti si dividono in gruppi di due. Ogni coppia riceve una bicicletta. In un tempo prestabilito, i due devono effettuare il maggior numero possibile di giri di un percorso circolare (idealmente un sentiero naturale).

Uno corre, l'altro pedala. I due decidono quando invertire i ruoli.

### Riflessione

**Retroscena:** gestire bene il tempo significa anche riuscire a ripartire in modo ottimale i blocchi di lavoro. Armonizzare le fasi di lavoro con brevi pause (rigeneranti) permette di preservare il proprio rendimento e, in questo modo, di ridurre anche lo stress.

**Valutazione dell'esercizio:** quale strategia abbiamo scelto? Quando abbiamo invertito i ruoli?

**Nella vita quotidiana:** come potrei definire la mia giornata lavorativa normale? Faccio attenzione ad armonizzare le fasi di lavoro intenso con dei momenti di recupero?

**Materiale:** 1 bici a testa

---

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