



Lo stress è una reazione naturale del nostro organismo di fronte a una situazione percepita come minacciosa o destabilizzante. Come coach del pensiero, è essenziale saper accompagnare i propri clienti nella gestione dello stress, al fine di preservare il loro benessere e la loro efficacia.

Il primo passo consiste nell'aiutare il cliente a identificare le fonti del suo stress. Questo può essere legato a fattori esterni (sovraccarico di lavoro, conflitti nelle relazioni, ecc.) o interni (perfezionismo, paura del fallimento, ecc.). Il coach deve incoraggiare il cliente ad esplorare i suoi pensieri, le sue emozioni e le sue sensazioni fisiche per prendere coscienza dei detonatori del suo stress.

Successivamente, il coach può introdurre il concetto di cerchio d'influenza e di controllo. Si tratta di aiutare il cliente a distinguere gli elementi su cui ha potere (il suo atteggiamento, le sue reazioni, le sue scelte) da quelli che sfuggono al suo controllo (il comportamento degli altri, gli eventi esterni). Concentrandosi sulla sua zona di influenza, il cliente può recuperare un senso di dominio e ridurre il suo stress.

La respirazione profonda è uno strumento semplice e potente per gestire lo stress. Il coach può guidare il cliente in esercizi di respirazione addominale, invitandolo a concentrarsi sulle sensazioni di aria che entra ed esce dai suoi polmoni. Praticare regolarmente la respirazione consapevole permette di calmare il sistema nervoso e di ritrovare uno stato di rilassamento.

Il rilassamento progressivo dei muscoli è un'altra tecnica efficace per ridurre le tensioni fisiche associate allo stress. Il coach può proporre al cliente di contrarre e poi rilassare successivamente diversi gruppi muscolari, focalizzandosi sulle sensazioni di rilassamento.

Questo favorisce uno stato di benessere e di calma interiore.

Imparare a dire no è una competenza chiave per prevenire lo stress. Il coach può incoraggiare il cliente a chiarire le sue priorità e a stabilire limiti sani nelle sue relazioni personali e professionali. Questo comporta l'affermazione di sé, la comunicazione non violenta e la capacità di delegare o di chiedere aiuto quando necessario.

La mente consapevole (mindfulness) è un approccio globale per gestire lo stress e coltivare la serenità. Il coach può introdurre il cliente a pratiche di meditazione, di scansione corporea o di presenza attenta nelle attività quotidiane. Sviluppando la sua capacità di essere pienamente presente al momento, senza giudizio, il cliente impara a distaccarsi dai suoi pensieri stressanti e ad accogliere gli eventi con più distanza.

Prendersi cura di sé è un aspetto fondamentale della gestione dello stress. Il coach deve incoraggiare il cliente a mantenere uno stile di vita equilibrato, dedicando del tempo ad attività di ricarica (sport, hobby, relazioni sociali, ecc.). Mantenendo un'igiene di vita (sonno, alimentazione, attività fisica) si contribuisce in modo significativo a rafforzare la sua resilienza di fronte allo stress.

Infine, il coach può aiutare il cliente a coltivare un atteggiamento positivo di fronte a sfide. Piuttosto che percepire lo stress come una minaccia, è questione di vederlo come un'opportunità per sviluppare nuove competenze e crescere. Celebrando le piccole vittorie e incoraggiando l'auto-compassione, il coach supporta il cliente nell'adozione di un pensiero resiliente.

Punti da ricordare :

1. Identificare le fonti di stress, siano esse esterne o interne, esplorando pensieri, emozioni e sensazioni fisiche.
2. Utilizzare il concetto di cerchio d'influenza e controllo per aiutare il cliente a concentrarsi sugli elementi che può controllare, al fine di ridurre lo stress.
3. Praticare una respirazione profonda e consapevole per calmare il sistema nervoso e raggiungere uno stato di rilassamento.
4. Utilizzare il rilassamento progressivo dei muscoli per ridurre tensioni fisiche associate allo stress.
5. Imparare a dire no, chiarire le proprie priorità e stabilire limiti sani nelle relazioni personali e professionali.
6. Sviluppare la consapevolezza (mindfulness) attraverso la meditazione, la scansione

corporea o la presenza attenta nelle attività quotidiane.

7. Prendersi cura di sé adottando uno stile di vita equilibrato, dedicando tempo ad attività rigeneranti e mantenendo un'igiene di vita.

8. Coltivare un atteggiamento positivo di fronte alle sfide, percependo lo stress come un'opportunità per sviluppare nuove competenze e crescere.