

Stress e formazione

Stress e formazione? Un binomio inscindibile

La gestione dello stress per il formatore, non è solo uno dei tanti argomenti su cui tenere un corso di formazione, è la materia che è necessario padroneggiare per restare in salute ed evitare di trasformare questo lavoro, che prevede la frequente esposizione al pubblico, in un calvario.

I motivi per andare in tensione sono tanti: dal materiale che non è arrivato in tempo, al ritardo dei partecipanti, al manager che doveva parlare 5 minuti e che dopo 40 è ancora lì, insomma la lista potrebbe essere lunghissima.

In ogni caso bisogna evitare non solo di portarsi lo stress a casa ma anche di provarlo durante il corso, nel bel mezzo della situazione difficile.

Non solo per auto conservazione ma anche perchè le persone generalmente reagiscono con stress allo stress. Se sentiamo una persona che stà parlando con voce strozzata, la osserviamo piegarsi su se stessa o muoversi disordinatamente e sentiamo un'ansia fortissima diffondersi da un palco, da una cattedra, dalla posizione dello speaker ... inevitabilmente ci sentiamo aggrediti, infastiditi e desiderosi di scappare. In questo Filmato Filippo Ongaro, già medico degli astronauti dell'ESA ci spiega come usare la respirazione per controllare lo stress.

Non ti sembra che sia così? pensa alla scuola, tutti abbiamo avuto un professore o una professoressa che più o meno regolarmente soccombeva allo stress. La voce isterica, il corpo contratto, le frasi smozzicate e quell'urlo micidiale: "Baaaasta!". Ti ricordi la reazione della classe? Beh gli adulti in aula di solito sono un po' più educati (non sempre) ma di sicuro dopo uno sfogo da stress, la leadership è andata, l'attenzione sfumata, l'efficacia difficile da recuperare.

Come fare?

Per prima cosa nei momenti di tensione comportarsi come se non si fosse in tensione. Facile? Forse no ma niente di impossibile. Si tratta di mantenere una postura

aperta, una posizione più o meno fissa nell'aula o assumere un movimento regolare e soprattutto controllare il tono di voce.

La voce è forse il fattore più critico, nel momento in cui alzando il volume assumo un tono più acuto, che lo voglia o meno, ai partecipanti arriva un segnale di tensione. Lo stress induce a una respirazione "alta", che coinvolge le spalle e le costole, il risultato è poca aria, pensieri confusi e tono acuto. Un utile esercizio è quello di allenarsi ad **alzare il volume senza alzare il tono della voce** anzi se possibile potrebbe diventare più grave e le parole articolate molto chiaramente.

Se ci pensi è quello che faceva il professore o la professoressa che manteneva la disciplina.

Per la respirazione conviene fare qualche compito a casa. Il buon formatore, come il cantante o l'attore (e per gli stessi motivi) dovrebbe imparare la respirazione diaframmatica. Molti la conoscono, chi ha fatto un corso di yoga, di apnea, di canto o di recitazione sa senz'altro di cosa parlo. Per tutti gli altri il filmato del Dr Filippo Ongaro, già medico degli astronauti dell'ESA, spiega chiaramente come esercitarsi. Una volta appresa la tecnica sarà facile eseguire tre o quattro respiri profonde al momento del bisogno senza neanche dover attendere il coffee break.

In conclusione, se pure stress e formazione vanno a braccetto, non è vero che lo stress in sè sia dannoso, un po' di sensi vigili, di movimento e di sforzo mentale fa anche bene: nelle giuste dosi!

[Per restare aggiornato sulle novità e ricevere la nostra newsletter clicca qui](#)