

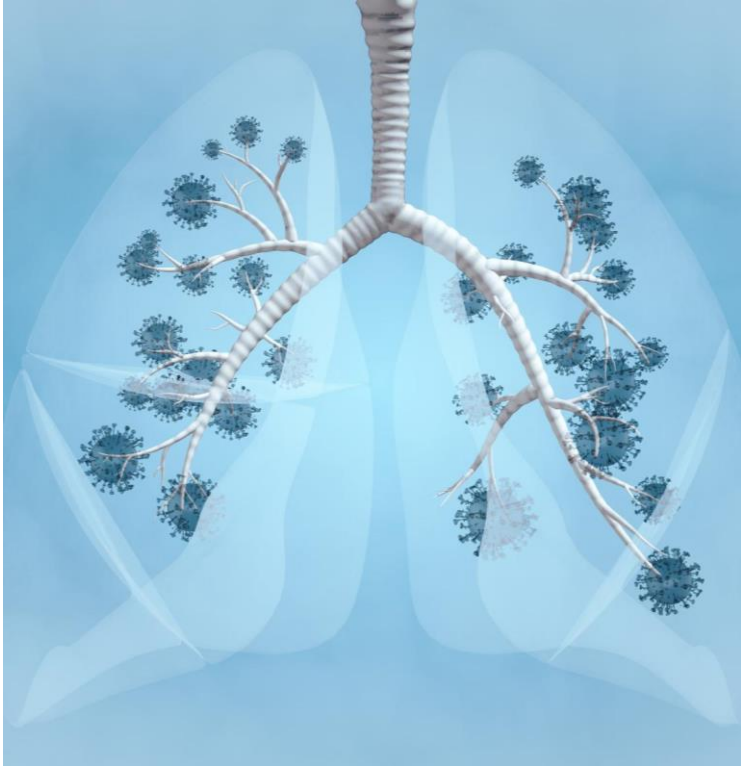
# TECNICHE DI RESPIRAZIONE E GESTIONE DELLO STRESS IN AZIENDA

METODI PRATICI PER MIGLIORARE BENESSERE E  
PRODUTTIVITÀ LAVORATIVA

# PROGRAMMA DELLA PRESENTAZIONE

- Il legame tra respirazione e stress nel contesto lavorativo
- Tecniche pratiche di pranayama alla scrivania
- Micro-meditazioni per la gestione dello stress acuto
- Strategie per integrare le pratiche nella routine lavorativa
- Esercitazione guidata e autovalutazione personale

**IL LEGAME TRA  
RESPIRAZIONE E  
STRESS NEL  
CONTESTO  
LAVORATIVO**



# Funzione autonoma e consapevole della respirazione

## Controllo consapevole della respirazione

La respirazione è l'unica funzione autonoma che possiamo controllare consapevolmente, collegando sistema nervoso autonomo e volontario.

## Influenza sui stati fisiologici

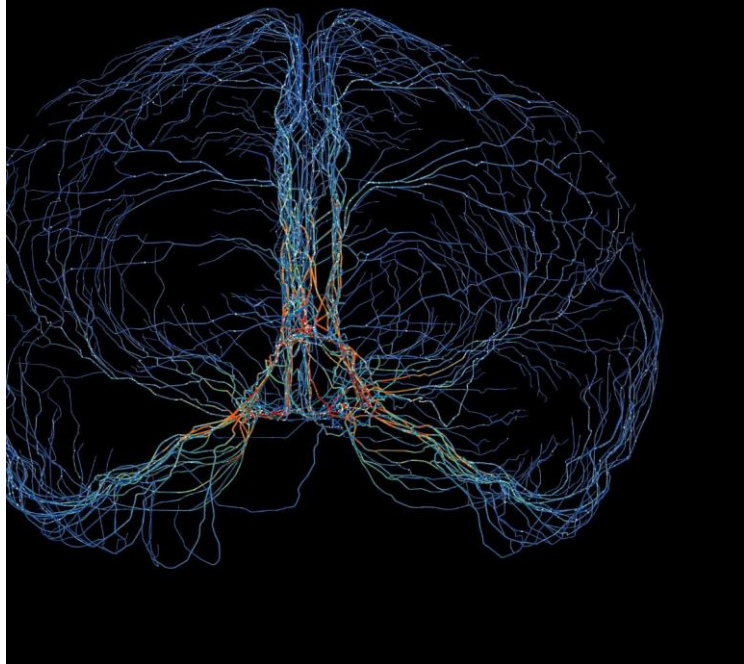
La respirazione consapevole può modulare gli stati fisiologici e psicologici migliorando il benessere generale.

## Risposta allo stress

Lo stress induce una respirazione rapida e superficiale, attivando la risposta 'combatti o fuggi' del sistema nervoso simpatico.

## Impatto nel contesto moderno

L'attivazione cronica della risposta allo stress nel lavoro moderno può causare problemi fisiologici e psicologici.



## **Effetti della respirazione consapevole sul sistema nervoso e sulle emozioni**

### Attivazione del sistema parasimpatico

La respirazione consapevole attiva il sistema nervoso parasimpatico, favorendo riposo e digestione e contrastando lo stress.

### Modulazione dell'amigdala

La respirazione regola l'amigdala riducendo la reattività emotiva e la paura in situazioni stressanti.

### Miglioramento delle funzioni esecutive

Aumenta l'attività della corteccia prefrontale, migliorando pianificazione, decisioni e controllo degli impulsi.

### Stabilità e riduzione dell'ansia

La respirazione consapevole stabilizza la frequenza cardiaca e riduce i livelli di lattato associati ad ansia e panico.

**TECNICHE  
PRATICHE DI  
PRANAYAMA ALLA  
SCRIVANIA**



# Respirazione yogica completa: istruzioni e applicazione aziendale

## Fondamenti della respirazione completa

Il respiro yogico completo coinvolge addome, gabbia toracica e parte superiore del torace per un respiro profondo e completo.

## Istruzioni pratiche

Siediti dritto, appoggia le mani su addome e petto, inspira lentamente dal naso gonfiando le tre aree in sequenza, espira seguendo il percorso inverso.

## Applicazione aziendale

Questa tecnica è ideale per rilassarsi prima di riunioni importanti o dopo lunghe sessioni di lavoro al computer.

# Respirazione 4-7-8, alternata delle narici, Respiro del Fuoco e Ujjayi: istruzioni e benefici



## Respirazione 4-7-8

Tecnica efficace per ridurre ansia e migliorare concentrazione con un ritmo di inspirazione e trattenimento specifici.

## Respirazione alternata delle narici

Bilancia emisferi cerebrali e sistema nervoso, favorendo chiarezza mentale e rilassamento con respirazione alternata.

## Respiro del Fuoco modificato

Versione delicata di Kapalabhati che combatte calo di energia e riattiva la mente con ritmo moderato.

## Respirazione Ujjayi

Tecnica per rilasciare tensioni e migliorare qualità del respiro con suono controllato e calma mentale.



# Importanza della postura e adattabilità delle tecniche in ufficio

## Postura corretta alla scrivania

Mantenere i piedi ben appoggiati a terra e la schiena non appoggiata allo schienale favorisce il benessere durante il lavoro.

## Spalle rilassate

Tenere le spalle rilassate aiuta a ridurre tensioni e migliorare la concentrazione durante le ore di lavoro.

## Adattabilità in open space

Queste tecniche sono discrete e facilmente integrabili nei moderni uffici open space senza disturbare gli altri.

**MICRO-MEDITAZIONI  
PER LA GESTIONE  
DELLO STRESS ACUTO**



# **Tecnica STOP e scansione corporea rapida: protocolli e scenari applicativi**

## Tecnica STOP

Protocollo semplice per interrompere lo stress: fermati, respira, osserva senza giudizio e procedi consapevolmente.

## Scansione Corporea Rapida

Esercizio di consapevolezza corporea che rilassa parti del corpo con respiri profondi e attenzione focalizzata.

## Applicazioni pratiche

Tecniche ideali per gestire stress tra email irritanti, riunioni o prima di presentazioni importanti.



## **Meditazione dell'ancoraggio e della compassione lampo: istruzioni e applicazioni**

### **Meditazione dell'Ancoraggio**

Focalizza l'attenzione su un oggetto fisico osservandolo con curiosità per calmare la mente.

### **Applicazioni dell'Ancoraggio**

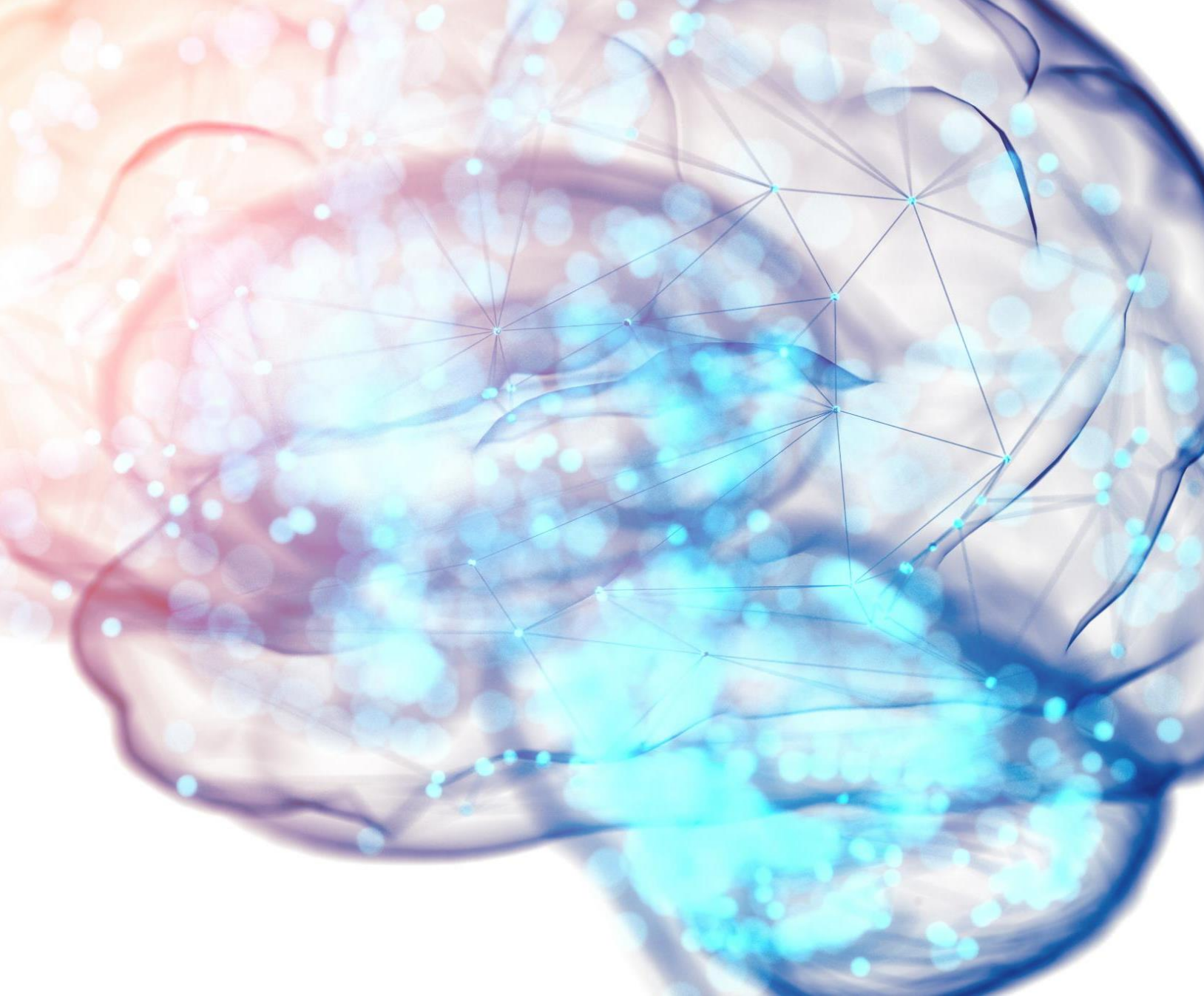
Efficace per gestire giornate caotiche con frequenti interruzioni mantenendo la concentrazione.

### **Meditazione della Compassione Lampo**

Visualizza la persona difficile e coltiva comprensione ripetendo frasi di empatia mentale.

### **Applicazioni della Compassione Lampo**

Utile prima o dopo confronti delicati per rilassare tensioni e promuovere comprensione.



# Impatto delle micro-meditazioni sulla regolazione emotiva

## Interruzione del ciclo dell'amigdala

Le micro-meditazioni aiutano a interrompere l'attivazione dell'amigdala, riducendo risposte emotive intense.

## Recupero del controllo prefrontale

Consentono alla corteccia prefrontale di riconquistare il controllo delle funzioni esecutive e della regolazione emotiva.

**STRATEGIE PER  
INTEGRARE LE  
PRATICHE NELLA  
ROUTINE LAVORATIVA**



## **Ancoraggio alle abitudini esistenti e programmazione strategica**

### Ancoraggio alle abitudini esistenti

Collega nuove tecniche di respirazione a azioni quotidiane già automatizzate per facilitare l'integrazione.

### Tecniche di respirazione specifiche

Utilizza respirazione 4-7-8, alternata delle narici e Ujjayi per gestire stress e migliorare concentrazione.

### Programmazione strategica della giornata

Pianifica momenti chiave per interventi di respirazione e meditazione durante la giornata lavorativa.

### Gestione dello stress digitale

Applica la tecnica STOP dopo email difficili per mantenere presenza mentale e calma.



# Utilizzo di trigger ambientali e implementazione collettiva

## Trigger ambientali per la consapevolezza

Utilizza elementi come adesivi colorati e screensaver calmi per ricordare la respirazione consapevole.

## Associazioni comportamentali

Collega azioni quotidiane come bere acqua o usare le scale a pratiche di respirazione consapevole.

## Implementazione collettiva efficace

Coinvolgi il team con pause di respiro sincronizzate e micro-sessioni peer-to-peer per potenziare l'abitudine.

## Micro-rituali trasformativi

Un semplice respiro consapevole prima di rispondere al telefono può rivoluzionare la comunicazione di squadra.



## **Superamento degli ostacoli comuni e segreti dell'integrazione sostenibile**

### **Superare la dimenticanza**

Utilizzare app di mindfulness e impostare promemoria discreti aiuta a ricordare la pratica quotidiana.

### **Pratica discreta in ufficio**

Tecniche invisibili come la respirazione yogica e la scansione corporea facilitano la pratica in ambienti pubblici.

### **Micro-interventi temporali**

Iniziare con micro-pratiche di 30 secondi e aumentarle gradualmente per gestire la mancanza di tempo.

### **Gradualità e costanza**

La chiave dell'integrazione sostenibile è la ripetizione costante di piccoli interventi, non l'intensità.

**ESERCITAZIONE  
GUIDATA E  
AUTOVALUTAZIONE  
PERSONALE**



## **Sequenza integrata di respirazione e gestione dello stress**

### **Respirazione yogica completa**

Iniziamo con 3 cicli di respirazione completa per favorire rilassamento e consapevolezza corporea.

### **Tecnica di respirazione 4-7-8**

Eseguiamo 2 cicli di respirazione 4-7-8 per calmare la mente e ridurre lo stress rapidamente.

### **Respiro del Fuoco modificato**

Pratichiamo 3 cicli da 15 secondi di respiro rapido e controllato chiamato Respiro del Fuoco modificato.

### **Tecnica STOP e respirazioni Ujjayi**

Pratichiamo la Tecnica STOP per 1 minuto e concludiamo con 3 respirazioni lente Ujjayi per centrarsi.



## Domande di autovalutazione e personalizzazione delle strategie

### Riflessione sulle tecniche

Identifica quali tecniche ti sembrano naturali o sfidanti durante la pratica per migliorare l'efficacia.

### Osservazione cambiamenti fisici e mentali

Nota i cambiamenti nel tuo stato fisico e mentale prima e dopo l'esercizio per monitorare i benefici.

### Integrazione nella routine lavorativa

Individua momenti specifici durante la giornata lavorativa per integrare efficacemente le tecniche apprese.

### Superare gli ostacoli

Prevedi potenziali ostacoli nell'implementazione e pianifica strategie per superarli con successo.

# Conclusione

## Gestione dello stress

La respirazione consapevole aiuta a ridurre lo stress in modo semplice e praticabile quotidianamente.

## Micro-meditazioni efficaci

Le micro-meditazioni offrono pause brevi che migliorano la concentrazione e il benessere mentale.

## Benefici sul lavoro

Integrare queste pratiche in ufficio aumenta la performance e il benessere aziendale.