

Più efficienti senza stress

L'aumento degli impegni durante la giornata, il desiderio di partecipare a un maggior numero di eventi per poter condividere esperienze, ma anche la richiesta in campo lavorativo di prestazioni sempre più efficienti fa sì che si parli di stress. Parola utilizzata per indicare un accumulo di tensione che può interessare anche chi svolge attività professionali che richiedono grande competenza e capacità di superamento di rischi. E se parlarne all'interno della Polizia di Stato poteva essere un tabù fino a qualche decennio fa, prevenire e preparare gli operatori a saperlo gestire attraverso dei corsi di formazione è ora una realtà. A fare da apripista il II Reparto mobile di Padova dove nel 2012 si è svolto un percorso di gestione dello stress diretto agli operatori, a seguire il XIII Reparto mobile di Cagliari e recentemente il 1° Reparto volo a Pratica di Mare che ha ospitato l'analogo corso (16 incontri a costo zero per l'amministrazione nell'arco di quattro mesi, ciascuno della durata di 1 ora e mezzo, rivolto a gruppi di 9-10 operatori del Reparto, sia degli equipaggi, piloti e specialisti, che generici su base volontaria) mentre è previsto a settembre al 7° Reparto volo di Oristano -Fenosu.

«Provare un livello di stress normale può essere utile nel lavoro – spiega Walter Orrù, direttore della scuola di specializzazione di psicoterapia bionomica di Cagliari e docente del corso di training autogeno – l'adrenalina normalmente

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

31/08/2017