



TESEO

Edizione riservata



---

## Promuovere il benessere con la bilancia dello stress

---

Conferenza accreditata per 2 ore ai fini del mantenimento ESG/EIP/EFA/EFPP

### - Programma -

#### **Premessa e Obiettivi**

Lo stress (distress psicologico) può essere definito uno stato di disagio connotato da ansia, emozioni o stati d'animo negativi. Può sorgere in qualunque ambito (familiare, personale, professionale) e il più delle volte è generato da contesti, situazioni, relazioni e pensieri che possono tradursi in malesseri fisici o psicologici.

Gli studi della medicina e della psicologia ci dicono che lo stress è un indispensabile strumento di difesa del nostro organismo, come pure una formidabile energia finalizzata ai processi adattivi, grazie all'attivazione di risorse per reagire e cambiare. Non dobbiamo cercare di annullarlo, bensì imparare a farne un nostro alleato, tenendo a bada lo stress cattivo (distress) e valorizzando lo stress buono (eustress).

L'obiettivo di apprendimento di questo incontro, pertanto, è quello di conoscere meglio lo stress e le dinamiche che può scatenare, sia a livello personale, sia nelle relazioni con gli altri.

Sul piano di una relazione professionale, ad esempio quella che in ambito finanziario coinvolge in prima persona i consulenti finanziari o i gestori di relazione (*affluent, private, wealth, etc.*), verranno fornite chiavi di lettura e suggerimenti pratici, immediatamente applicabili, utili a gestire con maggiore efficacia il proprio distress psicologico e quello dei clienti, alimentato da un contesto economico finanziario soggetto a continue evoluzioni, cambiamenti repentini ed innovazioni di "rottura".

#### **Contenuti e temi chiave**

- **Stress: le chiavi del funzionamento individuale e relazionale**
- **Il buon uso dello stress**
- **Mindset e gestione dell'energia**
- **Costruire una resilienza attiva**

---

**Giovedì 18 maggio 2023, ore 11.45 - 13.45**

**Sala Brown 2**

- Il relatore della conferenza -



**David Lazzari**

Dirige il Servizio di Psicologia dell'Azienda Ospedaliera di Terni e insegna nelle Università di Perugia e L'Aquila. Dal 2010 al 2016 è stato presidente della Società Italiana di PsicoNeuroEndocrinolImmunologia, disciplina che promuove lo studio dell'organismo umano nella sua interezza. Da molti anni si occupa dei problemi legati allo stress ed è autore di numerose pubblicazioni sul rapporto tra benessere psicologico e salute generale. È coordinatore della Consulta nazionale delle Società Scientifiche di Psicologia e dal 2020 è presidente nazionale dell'Ordine degli Psicologi.

Autore di numerosi volumi e di articoli a carattere scientifico e divulgativo.

Nel 2022 ha preso parte in qualità di relatore alla quinta edizione del Forum internazionale della Formazione ("Le nuove fragilità" – [www.forumforum.it](http://www.forumforum.it)).