

**Le Guide dell'Innovation Manager**

# **Leadership e Centratura**

[01]

**Esercizi per lo stress  
Gestisci il logorio, alza la tua soglia di  
resistenza, energizzati**



**Miglioramento continuo e innovazione**

**Gianpaolo Lapesa**

**info@gianpaololapesa.com  
www.gianpaololapesa.com**

# **Esiste anche lo stress buono lo sapevi?**

**Lo stress cattivo esiste sì  
ma si tratta di logorio**

**cioè di stress prolungato  
anche di quello buono.**

**È il logorio che dobbiamo neutralizzare**

**Come?**

- 1. Prova il Piano di Coping Hardiness**
- 2. Prova alcuni esercizi pratici di respiro consapevole.**

**Il Respiro consapevole agisce sui livelli  
fisiologici, ripulisce, agisce sui livelli  
emotivi**

**Possiamo cambiare il modo di affrontare  
le emozioni**

**Agisce anche sullo stato cognitivo  
E Incide pure sul buonumore!**

**Gestisci il logorio, alza la tua  
soglia di resistenza**

**Il Piano di Coping per  
l'Hardiness  
dell'Imprenditore e del  
Manager**

## 1. Introduzione – Il logorio del decisore

Ogni giorno, imprenditori e manager affrontano una pressione invisibile ma costante: decisioni rapide, responsabilità multiple, incertezza, gestione di persone e risorse.

Questo stress quotidiano, se non gestito, si trasforma in logorio. Una parola che dice tutto: usura silenziosa, goccia dopo goccia.

Esiste però una distinzione fondamentale: Eustress, lo stress buono che ci spinge a dare il meglio, e Distress, lo stress cattivo che ci logora, intacca la lucidità, mina la motivazione e prosciuga l'energia vitale.

Il punto non è evitare lo stress, ma aumentare la propria soglia di resistenza.

Serve un piano.

Serve un metodo.

Serve il Piano di Coping per l'Hardiness.

## 2. Il Piano Strategico del Benessere Attivo

### **Il Piano di Coping è un vero e proprio piano strategico**

Studiato per rafforzare la nostra resilienza mentale, emotiva e fisica.

Non è un rimedio last-minute  
ma un percorso costante,  
**fatto di 5 integratori  
da assumere con regolarità**

Nessuno da solo è sufficiente  
**Il potere sta nella combinazione**

### 3. Quali sono 5 Integratori del Coping

#### **– 1° Integratore – Movimento Attivo**

Fare movimento non è un lusso, è un'urgenza

Cammina, pedala, nuota, balla, gioca.

L'importante? Che ti piaccia!

Il movimento è la tua prima medicina

Ti rimette in circolo, ti libera dalle tossine fisiche  
e mentali

Basta poco, ma con costanza.

“Il corpo è l'alleato numero uno  
della mente lucida.”

### 3. Quali sono 5 Integratori del Coping

#### **- 2° Integratore - Diversifica i tuoi interessi**

Non sei solo il tuo ruolo  
Non sei solo manager o imprenditore

Sei anche amico, partner, curioso, viaggiatore,  
lettore, esploratore.

Coltiva almeno un hobby, un interesse, una  
passione.

Ti salva. Ti ossigena. Ti restituisce umanità.

“Una mente monocorde si spegne.  
Una mente curiosa si rigenera.”

### 3. Quali sono 5 Integratori del Coping

#### **– 3° Integratore – Rilassamento consapevole**

Ritrova il respiro  
No, non serve diventare monaco zen.  
Ma impara a respirare, letteralmente.  
Tecniche di respiro, meditazione, yoga,  
mindfulness.

Anche solo 10 minuti al giorno  
possono ridurre drasticamente  
i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress)  
e migliorare la qualità del sonno e della  
concentrazione.

“Respirare bene è l'arte di rallentare il tempo.”

### 3. Quali sono 5 Integratori del Coping

#### **- 4° Integratore - Un obiettivo psicologicamente rilevante**

Datti un obiettivo che sia solo tuo  
lontano dai KPI, dai numeri e dalle performance  
Qualcosa che ti emozioni, che ti appartenga. Un  
piccolo traguardo personale.

Impara a scrivere ogni giorno una cosa positiva  
che è successa.

È un allenamento cerebrale: aiuta a  
sovrascrivere i pensieri ripetitivi e negativi

“Un obiettivo personale è  
un ancoraggio nella tempesta.”

### 3. Quali sono 5 Integratori del Coping

#### **– 5° Integratore – Nuovi apprendimenti**

Non per forza corsi o master  
Basta una curiosità, un tema, un argomento che  
ti intriga

Un podcast, un libro, un documentario.

Non serve diventare esperti, ma mantenere vivo  
lo stimolo della scoperta

“Imparare è vivere due volte.”

## Caratteristiche chiave del Coping

Per funzionare davvero,  
il tuo Piano di Coping  
deve avere TRE caratteristiche chiave:

### **1) Compatibilità con il tuo stile di vita:**

Deve essere integrabile nella tua routine. Non dev'essere una fatica in più ma un investimento strategico.

### **2) Continuità: scegli tu la frequenza, ma mantienila.**

È la regolarità che costruisce la resistenza.

### **3) Piacevolezza: dev'essere qualcosa che ti piace, che ti gratifica. Non un altro dovere, ma una scoperta.**

## **L'arte della centratura**

**In un mondo che chiede sempre di più  
il vero atto fondamentale è centrarsi.**

**Non si tratta di rallentare, ma di ritrovare il  
proprio asse interno.**

**Coltivare lucidità, energia, equilibrio.**

**Il Piano di Coping per l'Hardiness  
non è una moda, è una strategia**

# Conclusione

**Non aspettare di logorarti per ripartire.**

**Comincia oggi  
a proteggere  
la tua energia più preziosa:  
te stesso**

**Gianpaolo Lapesa**  
**Innovation Manager**

# **CONTATTAMI**

**Per approfondire**

**come incentivare ed  
implementare innovazione e  
cambiamento nella tua azienda**



**[info@gianpaololapesa.com](mailto:info@gianpaololapesa.com)**  
**[www.gianpaololapesa.com](http://www.gianpaololapesa.com)**