

Attività informativa ed  
educativa dedicata agli  
equipaggi di condotta in  
merito all'importanza  
dell'auto consapevolezza  
e  
auto-segnalazione





Fiducia reciproca deve essere stabilita e mantenuta al fine di guadagnare e mantenere alta probabilità che i destinatari del programma scelgano di non mascherare o nascondere un disagio, ma al contrario, decidano di riferirlo.

(AMC 2 CAT.GEN.MPA.215 (b)).

# Agenda di oggi!



- Autoconsapevolezza
- Autosegnalazione
- Autocontrollo



# Autoconsapevolezza



**L'autoconsapevolezza - in altre parole la capacità di riconoscere un sentimento nel momento in cui esso si presenta - è la chiave di volta dell'intelligenza emotiva.”  
Daniel Goleman**

# Come aumentare l'Autoconsapevolezza



- Interrogarsi sulle proprie emozioni, per comprenderne la natura e l'origine.
- Capire da dove nasce l'emozione.
- Comunicarla in maniera chiara a chi ci sta vicino.
- Usarla per guidare le nostre azioni ed il nostro pensiero.



# Autocontrollo



**E' la capacità di gestire  
l'emozione senza reprimerla.**

# Come aumentare Autocontrollo



- **Riconoscere i pensieri illogici automatici**
- **Bloccare i pensieri illogici, spostando l'attenzione ad un evento positivo**
- **Riuscire a connotare gli eventi come momentanei e dipendenti da cause specifiche**

Scale di validità		Punteggio grezzo	Punti T	% Resp.
VRIN	Incoerenza nelle risposte	1	36	100
TRIN	Incoerenza nelle risposte "Vero"	9	49	100
F	Frequenza	1	38	100
F <sub>B</sub>	Back F	0	41	100
F <sub>P</sub>	Frequenza-Psicopatologia	0	36	100
L	Menzogna	7	50	100
K	Correzione K	26	67	100
S	Superlativa Presentazione di Sé	46	69	100

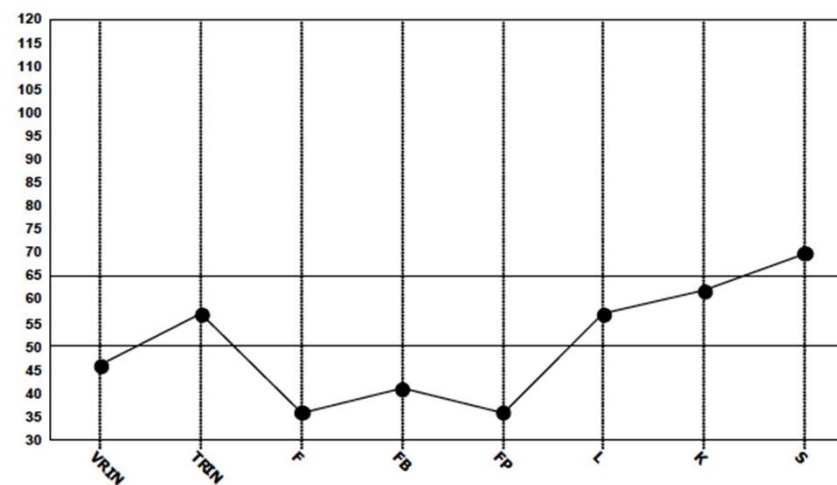
Non so (?): 0

F-K (grezzo): -25

Percentuale di risposte "Vero": 26 %

Percentuale di risposte "Falso": 74 %

### Profilo delle scale di base

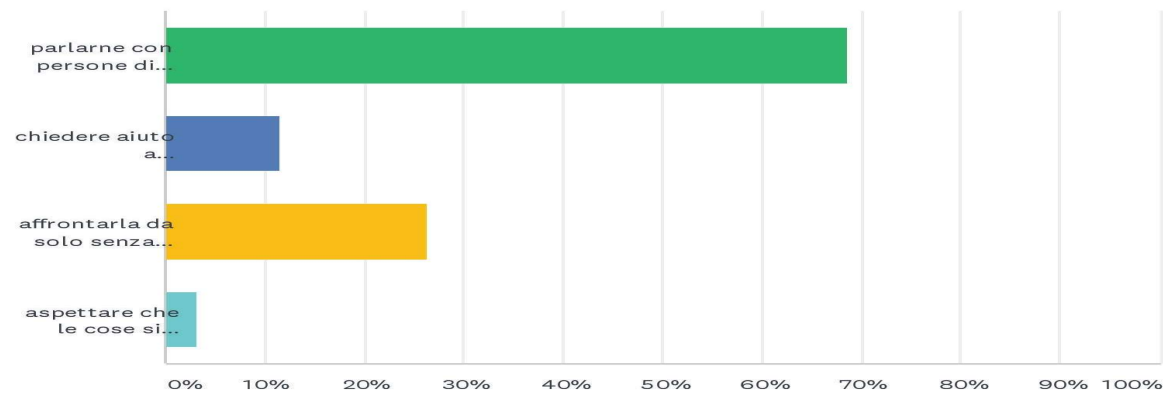


Esempio scala di base di test MMPI-2 effettuato nel marzo 2021, effettuato in ambito di valutazione psicologica



**D18 5) Quando ha un problema o una difficoltà per affrontarlo tende più spesso a:(sceglia, indicandola con una X, una sola delle seguenti alternative)**

Risposte: 786 Saltate: 5



OPZIONI DI RISPOSTA	RISPOSTE	
parlarne con persone di fiducia	68.70%	540
chiedere aiuto a professionisti	11.45%	90
affrontarla da solo senza coinvolgere altri	26.34%	207
aspettare che le cose si risolvano spontaneamente	3.05%	24
Totale rispondenti: 786		

I fattori di stress nel lavoro e  
nella vita:  
consapevolezza delle  
strategie di resistenza,  
resilienza (coping) e  
riconoscimento precoce di  
mental unfitness

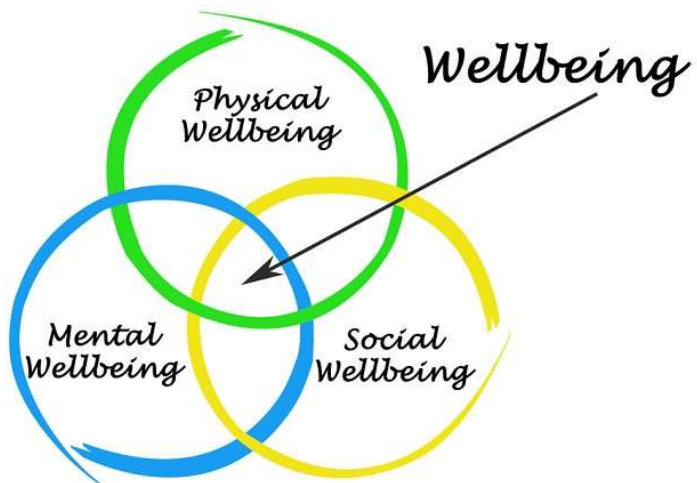


## Fattori di stress sul lavoro e nella vita

- Lo stress è il tentativo del nostro corpo e della nostra mente di adattarsi ad una situazione che cambia
- Lo stress non è da considerarsi solo negativo
- Lo stress non è ansia



la salute come stato di completo benessere fisico, psichico e sociale



# La resilienza

La resilienza è un concetto che indica la capacità di fare fronte in maniera positiva ad eventi traumatici:

- riorganizzare positivamente la propria vita dinanzi alle difficoltà
- ricostruirsi restando sensibili alle opportunità positive che la vita offre



# Credenze che bloccano

- Leggere la mente
- Io
- Lo
- Catastrofismo
- Sentirsi senza speranza



# Alleniamo la resilienza: strategie di coping

- Evidenziare I dati utilizzando frasi come: "ciò non è vero perchè..."
- Rileggere gli eventi utilizzando la frasi come: "c'è un modo più utile di vedere ciò?"
- Costruire un piano con frasi come: " se succede X farò Y"

# Segni precoci di mental unfitness



- Cambiamenti nel sonno o nell'appetito o diminuzione della cura personale
- Cambiamenti dell'umore rapidi e sensazioni depressive
- Ritiro sociale e perdita d'interesse verso
- Calo del funzionamento al lavoro o nelle attività sociali,
- Problemi di concentrazione, memoria o pensiero logico
- Aumento della sensibilità ai suoni, agli odori al tatto
- Apatia perdita di iniziativa o desiderio di partecipare a qualunque attività
- Sentirsi disconnessi
- Pensiero illogico.
- Nervosismo paura o sospetti sugli altri
- Comportamenti insoliti



Promozione dei benefici ed impatti positivi del programma di sostegno nella prevenzione del rischio della perdita della licenza





- Programma proattivo e non punitivo che si prende cura della salute degli equipaggi
- Promuove il benessere della persona
- Strumento di intervento precoce sui disagi che possono mettere a rischio la sicurezza
- Miglior sicurezza personale e aziendale
- Miglior clima di fiducia in azienda
- Gestione del rischio risultante dalla paura di perdere il brevetto