

Soft Skills

Avvocati e stress: tecniche per renderlo un alleato

di **Mario Alberto Catarozzo** - Business Coach e Formatore

Lo stress può essere anche positivo e può rappresentare una risorsa se si sa come funziona e come gestirlo correttamente. Partiamo da qui, smontando un cliché che spesso accompagna questo termine associato esclusivamente ad effetti negativi.

LO STRESS IN NATURA

Il meccanismo dello stress è antico quanto l'uomo e ha da sempre rappresentato uno strumento utilissimo per la nostra sopravvivenza. Lo stress ha permesso al genere umano di superare sfide, di realizzare progetti e di affrontare i pericoli. Senza lo stress non saremmo reattivi alle minacce e saremmo molto più esposti ai pericoli e agli insuccessi. È lo stress che ci ha permesso di difenderci dalle belve feroci un tempo ed è lo stress che ci permette di completare un compito oggi, di arrivare in orario ad un appuntamento e di superare un esame.

Lo stress è una sorta di barretta energetica che la natura ha previsto per noi nei momenti difficili in cui abbiamo bisogno di performance particolari per superare le sfide; in quei momenti abbiamo bisogno di energia supplementare ed esplosiva. Quell'energia ci rende "super", ci rende più attivi, reattivi, veloci, forti, attenti. Tutto questo per darci maggiori opportunità di superare le sfide e di salvarci la vita.

[CONTINUA A LEGGERE](#)

