



# VOGLIA DI FUTURO

UN PROGETTO DI ORIENTAMENTO DI MONDADORI EDUCATION

IN COLLABORAZIONE CON



## COME AFFRONTARE ANSIA E STRESS

FATTI GUIDARE DA QUESTA MAPPA

### COS'È L'ANSIA?

L'ansia è un'emozione di base: un complesso groviglio di reazioni cognitive, comportamentali e fisiologiche accompagnato da sensazioni di tensione, preoccupazione e attivazione

#### Ansia e paura non sono la stessa cosa

La paura è una risposta elementare e automatica a un pericolo reale e immediato.

L'ansia è uno stato emotivo complesso e prolungato che si manifesta come reazione a una minaccia futura percepita.

### FUNZIONE ADATTIVA DELL'ANSIA

Un certo grado di ansia è funzionale in attività che richiedono impegno, concentrazione, attenzione a non sbagliare: quando il livello di ansia è troppo alto ci sentiamo invece paralizzati. Se lo stato di attivazione è troppo intenso e persistente nel tempo è importante chiedere aiuto.

### COSA ALIMENTA L'ANSIA?

Stress e pensieri disfunzionali su di sé e sull'ambiente contribuiscono ad alimentare il disagio emotivo e la tendenza ad utilizzare strategie disfunzionali come l'evitamento.

### COME GESTIRLA

Sostituire i pensieri disfunzionali con pensieri positivi, in modo da non pensare solo in termini catastrofici, "andrà tutto male", o vedendo solo i propri punti deboli dimenticando i punti di forza.

Prendersi cura di sé dormendo il tempo adeguato, non fare tutto sempre di corsa e organizzandosi per tempo.

Imparare a darsi delle priorità senza lavorare su più cose contemporaneamente.

Investire sulle relazioni all'interno della famiglia, con gli amici e all'interno della comunità in cui viviamo, in quanto il sostegno della rete aiuta a combattere lo stress.

Chiedere aiuto a un esperto quando i livelli di ansia iniziano a interferire con la quotidianità.



# VOGLIA DI FUTURO

UN PROGETTO DI ORIENTAMENTO DI MONDADORI EDUCATION

IN COLLABORAZIONE CON



## QUANDO L'ERRORE AIUTA

LE STRATEGIE PER AFFRONTARE SBAGLI, DUBBI E INSIKUREZZE  
FATTI GUIDARE DA QUESTA MAPPA



### Scegliere è difficile

Significa selezionare, preferire, determinare qualcosa come possibile, qualcosa come difficile e qualcosa come impossibile.



### Avere dubbi va bene!

Dubbi e insicurezze sono sentimenti legittimi nei momenti di scelta, anche per la quantità di elementi interni ed esterni che influiscono sul processo decisionale.

Un buon inizio è comprendere che non esiste la scelta giusta in assoluto ma **la scelta giusta per noi**. Avere dei dubbi ci permette di passare dal disorientamento al **valutare efficacemente delle alternative** e di **raccogliere tutte le informazioni** che ci servono.

### Le giuste domande

Comprendere cosa ci disorienta ci aiuta ad attivarci per trovare la giusta strada:

- Da dove nascono i miei dubbi?
- Come mi vedo nel futuro?
- Quali possibilità formative e professionali ho dopo il diploma?
- Sto valutando oggettivamente i pro e contro della mia decisione?



### Dove cercare le giuste risposte

- Mettersi alla prova in ambito **scolastico e extrascolastico**: fare esperienze cogliendone il valore ci aiuta a capire cosa ci piace, cosa ci motiva, quali sono i nostri punti di forza e di debolezza.
- Raccogliere le informazioni relativamente alla formazione e al mondo del lavoro **valutando criticamente** le fonti.
- **Farsi dare una mano** da chi ci conosce (famiglia, insegnanti, amici) o da professionisti (orientatori e psicologi) in questo percorso di scelta.

### Se decidessi di aspettare

L'anno sabbatico può essere utile se:

- **faccio nuove esperienze** (volontariato, imparare una lingua straniera, avvicinarmi al mondo del lavoro);
- lo uso per **riflettere su ciò che realmente voglio fare**, imponendomi però un tempo per prendere le decisioni, senza farmi prendere dalla paura di scegliere.





# VOGLIA DI FUTURO

UN PROGETTO DI ORIENTAMENTO DI MONDADORI EDUCATION

IN COLLABORAZIONE CON



## ASPIRAZIONI E REALTÀ: COME SI POSSONO INCONTRARE

GLI ELEMENTI FONDAMENTALI  
FATTI GUIDARE DA QUESTA MAPPA

