

## The day after: alcune e-mail inviate dopo il corso dai partecipanti al

### PERCORSO FORMATIVO

**“SOPRAVVIVERE ALLO STRESS” - Come riconoscere e gestire lo stress**  
**Erogato per l’Agenzia delle Entrate – Direzione Regionale della Lombardia**  
6 giornate – Febbraio-Aprile 2008 – Milano

Al percorso hanno partecipato 6 gruppi di 10-11 partecipanti che fanno parte del personale addetto al front office negli Uffici locali di Milano.

Questi i testi delle e-mail di commento alla prima sessione svoltasi il 12 febbraio 2008:

.....  
*Non so come la pensiate voi, ma della giornata di ieri io conserverò un ottimo ricordo. Ritengo l’iniziativa senz’altro molto interessante (fosse anche a meri fini culturali, di crescita, di ampliamento degli orizzonti) e, per quanto mi riguarda, anche molto utile ed a tratti assai divertente (oltre che rilassante...).*

*Tra i fattori che ho più apprezzato, certamente l’approccio che avete mostrato, l’elevato livello di attenzione costantemente prestato, la continua disponibilità a partecipare ed a mettersi in gioco. Qualità ancor più apprezzabili in virtù della particolarità e dell’originalità dell’iniziativa (che ha toccato temi nuovi e ci ha fatto riflettere anche su aspetti molto personali) e senz’altro frutto di atteggiamento maturo, consapevole, curioso ed aperto all’innovazione che non sempre gli impiegati dell’Agenzia esibiscono, specie in simili circostanze.*

*Perché l’iniziativa possa dare gli esiti sperati, mi auguro che i colleghi che seguiranno si avvicinino ad essa con lo stesso vostro spirito, rifuggendo da inutili zavorre fatte di pregiudizi e riserve mentali.*  
*A presto e buon lavoro, Guido*

.....  
*A me il corso è piaciuto veramente tanto, mi sono divertita e ho partecipato con attenzione. Mi ha lasciato tanta curiosità e voglia di approfondimento. Peccato sia durato solo un giorno, ci sono tante cose che avrei voluto approfondire. Come te ho apprezzato la voglia di tutti alla partecipazione con il giusto atteggiamento, senza alcuna prevenzione e posso tranquillamente dire che siamo stati un bel gruppo. Ciao Loredana*

.....  
*È stata una giornata veramente piacevole, mi sono divertita e .....rilassata! Conserverò anch’io un ottimo ricordo! Gabriella*

.....  
*Devo dire la verità, non sapevo e non immaginavo a quali risultati l’iniziativa del corso di gestione dello stress avrebbe portato. Anche per me è stato molto interessante e coinvolgente. Utile per le tante situazioni più o meno complicate che la quotidianità impone. Sicuramente un’ottima iniziativa e una grande apertura verso delle problematiche che molto spesso si ignorano nel “pubblico impiego”. Buon lavoro. Rossella*

.....  
*Buon giorno, condivido pienamente la sua opinione sul corso di ieri, a mio avviso è stato molto interessante, è importante ogni tanto uscire dagli schemi lavorativi di tutti i giorni per riflettere su se stessi e confrontarsi con gli altri. Spero che ci saranno altri corsi di questo tipo. Buona giornata e buon lavoro, Antonella*

Maggio 2008

Te.D. – Teatro d’Impresa®