



SOS1 CALMA SOTTO PRESSIONE – CHECKLIST (Metodo Zoja-Aegerter™)

Aiuto in situazioni di pressione emotiva e sociale

Usalo ogni volta che stai per reagire in modo sbagliato

Domande? info@sos1.ch



1. PERICOLO?

SÌ → agire / allontanarsi / chiedere aiuto

NO → continuare



2. FERMATI

Non dire nulla

Stai in silenzio



3. RESPIRA

Espira lentamente più a lungo e fai un leggero ronzio

Spalle rilassate

DECIDERE

Cosa mi aiuta ad andare avanti adesso?



Scelta:

1. Silenzio
2. Rallentare
3. Limite
4. Terminare



5. AGIRE CON CALMA

- Parlare brevemente
- Parlare lentamente
- Non giustificarti
- Non alzare la voce

EMERGENZA → Silenzio + espira

IDENTITÀ → “Non mi perdo.”

zoja-aegerter-academy.ch

Copyright by @prorepairch



SOS1 CALMA SOTTO PRESSIONE – CHECKLIST (Metodo Zoja-Aegerter™)

Domande? info@sos1.ch

STRUTTURA secondo Zoja Aegerter

Z – Zero pericoli: Valuta subito: c'è pericolo reale?

O – Osserva senza reagire: Non parlare, non reagire, osserva

J – Giù il ritmo: Rallenta: respira e abbassa la tensione

Respira con calma, espira più a lungo e fai un leggero ronzio,
rilassa le spalle

A – Allinea la mente: Chiediti: *Cosa mi aiuta davvero adesso?*

AEGERTER = Azione

- Azione consapevole: Scegli: silenzio, rallentare, limite, terminare
- Espressione semplice: Parla poco, chiaro, senza spiegazioni
- Gestisci le emozioni: Non farti trascinare, resta stabile
- Energia controllata: Né aggressione né sottomissione
- Rispetto: Mantieni dignità e rispetto
- Tempo lento: Parla e reagisci più lentamente
- Esci se necessario: Se peggiora, termina la situazione
- Revisione: Dopo: cosa ha funzionato? cosa migliorare?

DOPO LA SITUAZIONE



Ho fatto una pausa?



Sono stato/a più calmo/a?



Ho parlato meno?



Non mi pento di nulla?

FRASE FINALE CHIAVE : Pericolo? → Agire Nessun pericolo? → FERMATI. RESPIRA. DECIDI. CALMA.

zoja-aegerter-academy.ch

Copyright by @prorepairch



SOS1 CALMA SOTTO PRESSIONE – CHECKLIST (Metodo Zoja-Aegerter™)

Domande? info@sos1.ch

Ambiti di utilizzo in cui questa checklist ZOJA-AEGERTER™ funziona:

1. Litigi nelle relazioni

Quando le emozioni salgono → non escali, ma rimani sotto controllo.

2. Conflitti sul lavoro

Colleghi, capo, riunioni → non reagisci in modo impulsivo, ma in modo strategico.

3. Accettare le critiche

Se qualcuno ti attacca → non diventi difensivo/a né alzi la voce.

4. Provocazioni

Se qualcuno ti provoca intenzionalmente → non ci caschi.

5. Situazioni pubbliche

Essere criticato/a davanti agli altri → non perdi la calma.

6. Persone dominanti

Se qualcuno fa pressione → rimani calmo/a senza sottometterti.

7. Pressione decisionale

Quando devi reagire velocemente → guadagni tempo e prendi decisioni migliori.

8. Sovraccarico emotivo

Quando dentro di te l'emozione cresce → blocchi l'escalation fin dall'inizio.

9. Condurre conversazioni

Parli in modo più chiaro, più breve e appari più sicuro/a.

10. Stabilire limiti

Dici no senza giustificarti e senza aggressività.

11. Situazioni di stress in generale

Nella vita quotidiana o al lavoro → rimani stabile invece di reagire impulsivamente.

12. Prevenzione dei conflitti

Riconosci presto quando una situazione sta per degenerare e intervieni per evitarlo.

13. Autocontrollo

Fai meno cose di cui poi ti penti.

14. Ruoli di leadership

Appari più calmo/a, più chiaro/a e più deciso/a.

15. Sviluppo personale

Sviluppi una vera forza interiore invece di solo conoscenza.