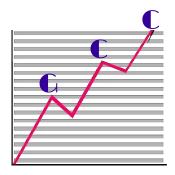
RISULTATI ECCELLENTI CON LO "STATO DI GRAZIA PROFESSIONALE"

Workshop sulla valorizzazione delle risorse mentali che guidano verso il successo

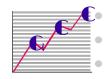




GIAN CARLO COCCO sagl Sede Piazzetta San Carlo, 2 6900 Lugano CH Tel. Fisso 0041 (0) 919104646 Tel. Mobile 0041 (0) 7931774646 E-mail gc.cocco43@gmail.com Sito www.giancarlo.cocco.eu

PER OTTENERE **RISULTATI ECCELLENTI NEL TEMPO OCCORRE SUPERARE I NOSTRI LIMITI MENTALI INCREMENTANDO** LE FACOLTA' DEL **CERVELLO**

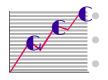




CECITA' AL CAMBIAMENTO

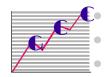






FINISCHED FILES ARE THE RESULT OF YEARS OF SCIENTIFIC STUDT COMBINED WITH THE EXPERIENCE OF YEARS

Contate tutto di un colpo e senza impiegare troppo tempo, quante "F" sono comprese nel seguente testo



Quante sono? Tre?
Le "F" nel testo sono sei!

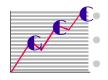
Sembra che il cervello umano non sia in grado di elaborare gli "OF"...

Noi leggiamo da esperti, ossia rapidamente, cercando il senso e non decodificando la successione delle lettere

Così noi esploriamo il testo ricercando ciò che ha senso a livello lessicale e non ciò che ha senso a livello grammaticale, come gli articoli o le congiunzioni I "DI" del testo italiano e gli "OF" del testo inglese non sono che accessori

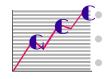
FINISCHED FILES ARE THE
RESULT OF YEARS OF
SCIENTIFIC STUDT COMBINED
WITH THE EXPERIENCE OF
YEARS

La prova del nove ...



VERDE GIALLO ROSSO NERO GIALLO
VERDE ROSSO NERO GIALLO BLU
ROSSO NERO ROSSO BLU NERO ROSSO
GIALLO NERO VERDE ROSSO BLU
VERDE VERDE GIALLO ROSSO NERO BLU
GIALLO ROSSO VERDE NERO
GIALLO BLU ROSSO NERO ROSSO BLU
NERO NERO

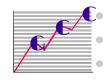
Leggete ad alta voce il più rapidamente possibile i nomi dei colori e non la parola



Quando il nostro cervello interpreta ciò che percepisce, lo fa tenendo conto di numerosi elementi

Ma talvolta questi elementi possono essere tra loro incongruenti

Ciò significa che varie informazioni possono giungere al cervello nel medesimo tempo ed esso deve essere in grado di gestirle: quando i dati appaiono contraddittori si crea una "dissonanza cognitiva" che non sempre viene risolta in modo oggettivo ...



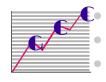
L'ATTENZIONE E I RISULTATI

La nostra capacità di attenzione determina i risultati (scarsi o eccellenti) che possiamo ottenere in ogni sorta di compito

L'attenzione (FOCUS) è caratterizzata da tre fondamentali fattori che si integrano:

- concentrazione interiore
- concentrazione sugli altri
- concentrazione sul mondo esterno (ambiente)

I quali consentono di muoversi flessibilmente e intelligentemente nel proprio complesso "scacchiere di manovra"



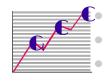
IL "PILOTA AUTOMATICO MENTALE"

Esistono numerosi circuiti cerebrali che consentono di attuare comportamenti automatici (non consapevoli), permettendo di svolgere molte attività contemporaneamente risparmiando consapevolezza (multitasking)

Alcuni di questi comportamenti automatici sono strumentali (ad esempio guidare l'automobile), altri no (ad esempio sognare ad occhi aperti, distrarsi, agire convulsamente o

ossessivamente)





IL MULTITASKING

Dalle ricerche neuroscientifiche sui manager è risultati che il multitasking è la rovina dell'efficienza

Praticare il *multitasking* significa cambiare in continuazione i contenuti della *memoria di lavoro*

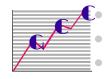
Le continue interruzioni originano minuti persi per tornare al compito originario: prima di riprendere la piena concentrazione possono essere necessari anche dieci o quindici minuti...

Con il *multitasking* si disperdono energie, si riduce bruscamente la produttività, insorge la distrazione patologica e si aumenta esponenzialmente il numero degli errori:

il cervello umano non è predisposto geneticamente per il *multitasking*



10



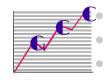
I neuroscienziati hanno scoperto che nel nostro cervello nei momenti di scarsa concentrazione, quando la mente vaga e i pensieri e le sensazioni si accavallano, si manifesta una intensa attività che consuma molta più energia di quando la mente è concentrata su attività concrete e complesse

La mente non focalizzata disperde energia affaticando il cervello senza produrre alcun risultato





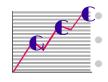
IL NOSTRO CERVELLO CONSUMA DI PIÙ QUANDO NON LO USIAMO ...



LA MINDFULNESS

Per uscire dalla trappola innescata dal "pilota automatico della mente" occorre mantenere desta l'attenzione momento per momento, imparando a rivolgere deliberatamente la consapevolezza a fenomeni e cose che normalmente ignoriamo perché ci sfuggono

Ciò è possibile utilizzando una tecnica di "meditazione focalizzata" che consente di ottenere la piena consapevolezza



LA PIENA CONSAPEVOLEZZA

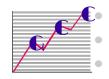
Con la consapevolezza momento per momento si può ottenere la riappropriazione degli istanti fondamentali della nostra esistenza sperimentando sia gli aspetti positivi, sia gli aspetti negativi

Coltivare la piena consapevolezza significa imparare ad entrare quando occorre

in uno stato di rilassamento vigile e concentrato, che consente di recuperare le energie che la nostra mente disperde, per incanalarle verso quelle risorse psichiche, emotive e fisiche che

aiutano a risolvere problemi, a definire gli obiettivi e a raggiungerli



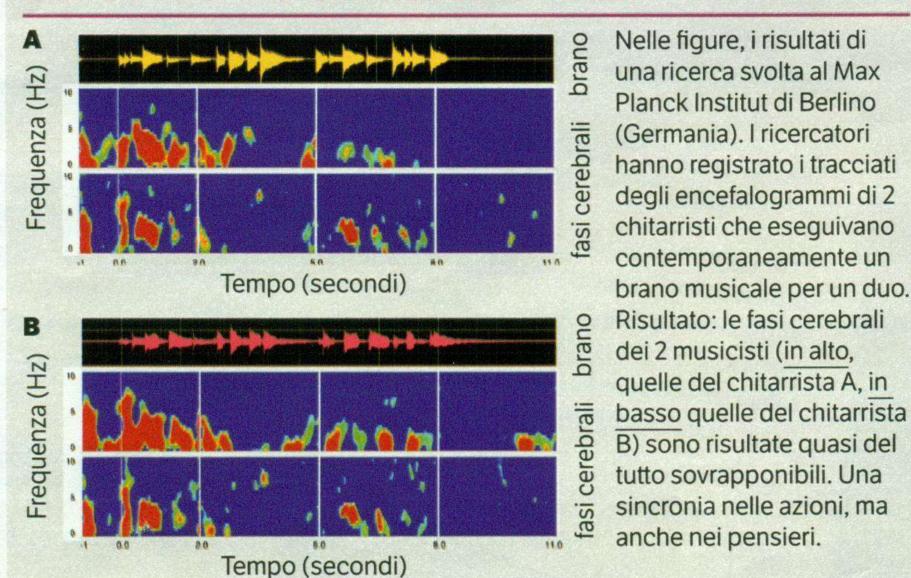


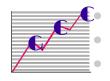
AMBITI DI APPLICAZIONE DELLA MINDFULNESS

La	mindfulness	è	riscontrabile	in	forma	più	0	meno	definita	e
consapevole nei seguenti ambiti di attività umana:										

- ☐ Arti marziali = concentrazione sulle proprie facoltà per ottenere il massimo sfruttando anche le energie altrui
- □ Sport = concentrazione sulle proprie facoltà per ottenere il massimo da prestazioni psico-fisiche (sia nell'atletica sfida con se stessi sia negli sport agonistici sfida con l'avversario, individualmente o in gruppo -)
- ☐ Arti espressive = danzare, suonare uno strumento (a livello individuale) eseguire un balletto, dirigere un'orchestra (a livello corale)
- ☐ Medicina = eseguire una complessa operazione chirurgica
- ☐ Giochi da tavolo molto complicati = ad esempio gli scacchi o il bridge
- □ Ecc.

Chi suona insieme sincronizza i cervelli



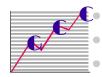


DALLA MINDFULNESS ALLO "STATO DI GRAZIA PROFESSIONALE"

Osservando attentamente le tre seguenti foto possiamo percepire le diverse combinazioni che caratterizzano uno "stato di grazia"

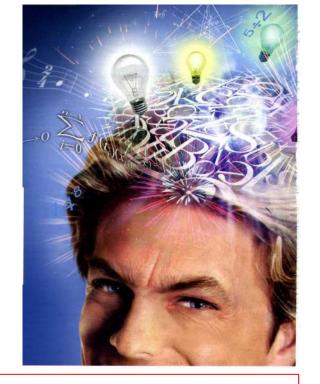


in questo momento per loro nulla esiste al di fuori di quello in cui sono impegnati ...



LO "STATO DI GRAZIA PROFESSIONALE"

Ognuno è la direzione che prende i suoi pensieri



SISTEMA COGNITIVO

attenzione focalizzata, concentrazione, intenzionalità



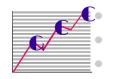
SISTEMA EMOTIVO coinvolgimento, passione, volontà





SISTEMA PERCETTIVO

acutezza sensoriale, attenzione e rilevazione dei "segnali deboli"



Il raggiungimento dello "stato di grazia perofessionale" (denominato nel contesto sportivo anche "flow" o flusso) si verifica con la completa, armonica e contemporanea attivazione del:

- sistema cognitivo (mediante l'attenzione focalizzata, la capacità di concentrazione e l'intenzionalità)
- 2. sistema emotivo (la passione che sostiene la motivazione e il coinvolgimento tramite la comprensione e l'accettazione della emozioni)
- 3. sistema percettivo (mediante uno stato di rilassatezza vigile che predispone i sensi compresa la propriocezione ad una maggiore "apertura" e sensibilità in grado di far captare anche i "segnali deboli")

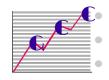
Lo STATO DI GRAZIA PROFESSIONALE è confrontabile al "flusso" che consente agli sportivi e agli artisti di ottenere prestazioni vincenti nei momenti chiave della loro prestazione



Ciascuno di noi nel corso della propria attività ha sperimentato più volte lo "stato di grazia professionale" in modo inconsapevole Ciò si è verificato quando ci siamo sentiti:

- focalizzati sugli obiettivi
- pienamente coinvolti
- in grado di cogliere opportunità
- in grado di sostenere uno sforzo continuativo
- in grado di cogliere in pieno gli obiettivi previsti
 Si tratta di prenderne coscienza e cercare di riprodurne le condizioni personali che lo hanno reso possibile

Osserviamo questo breve filmato tratto dal film ""Caccia a Ottobre Rosso"



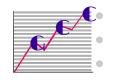
Lo stato di grazia determina uno stato di piena armonia generato dallo scorrere del flusso di energia che attraversa la mente ed il corpo uniti inscindibilmente in piena sintonia

Lo stato di grazia non può essere raggiunto facilmente, è possibile, però, coltivare e sviluppare le facoltà cognitive, emotive e sensoriali in forma integrata (mindfulness) al fine di creare le condizioni ideali affinché possa manifestarsi nei momenti essenziali

Le prestazioni eccellenti, in qualsiasi ambito, sono determinate e caratterizzate dal raggiungimento dello stato di grazia in grado di favorire anche la <u>resilienza</u> (la reazione costruttiva alle avversità)

Lo stato di grazia professionale consente di aumentare la produttività senza aumentare la fatica

- U



IN "STATO DI GRAZIA PROFESSIONALE" SI DIVIENE "RESILIENTI"

La Resilienza è un insieme di predisposizioni, di modalità, di atteggiamenti e di tecniche non solo per cercare di ridurre gli errori, ma soprattutto di non farsi mettere fuori combattimento da essi

La resilienza in azione:

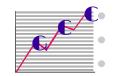
reazione costruttiva alle avversità, ripresa

rapida, preparazione mentale agli eventi imprevisti

Non è che le persone resilienti non facciano
esperienze negative, ma in loro gli effetti
negativi di queste esperienze non persistono

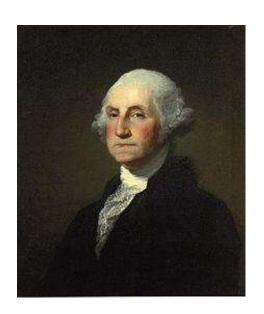


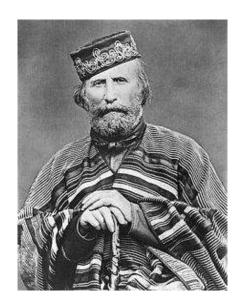
Occorre tenere a mente che dalle difficoltà si apprende (se non ci si scoraggia) ...



E' impossibile che un manager o un professional non subisca qualche significativo rovescio finendo "a tappeto"

E' possibile evidenziare la stupenda facoltà di recupero di fronte ai rovesci di personaggi come Washington, Garibaldi, Churchill E' illuminante come siano riusciti a riemergere dopo una sconfitta o una situazione disperata







La resilienza, secondo Nassim Taleb, è la premessa per raggiungere l'antifragilità ciò che resiliente o robusto sopporta gli shock e rimane identico a se stesso l'antifragile ricerca gli shock e se ne nutre per crescere e migliorare: nella volatilità e nel disordine si amplia lo spazio delle opportunità



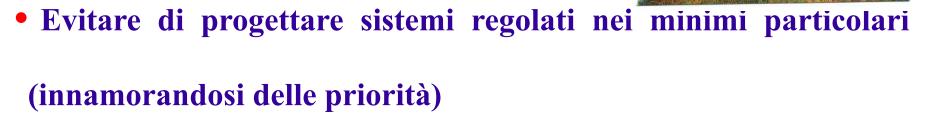
E'fondamentale distinguere la persistenza (la caparbietà) dalla perseveranza

Persistiamo se perseguiamo caparbiamente gli obiettivi prefissati insistendo nel seguire il percorso definito logorando le energie

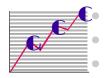
<u>Perseveriamo</u> quando cogliamo gli obiettivi prefissati a dispetto degli ostacoli che si presentano nel percorso realizzativo ricercando anche strade alternative

Per diventare antifragili occorre

- Non rifugiarsi in una tranquillizzante ingannevole prevedibilità
- Essere pronti a cogliere ogni forma di alternativa



- Non avere fretta di arrivare ai giudizi conclusivi
- Divertirsi a "falsificare" le convinzioni consolidate



Lo stato di grazia professionale può essere evidenziato dalla correlazione ottimale tra il livello di sfida e il livello di competenza



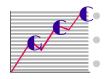
C C

LO "STATO DI GRAZIA PROFESSIONALE"

Non può essere una condizione continuativa dell'attività professionale, ma è essenziale nei momenti strategici e critici (Acquisizione clienti, recupero clienti, risoluzione problemi esterni ed interni, incontri e riunioni chiave, miglioramento di qualità, negoziazioni delicate, eliminazione di errori significativi, valorizzazione collaboratori, ecc.)



L'utilizzo intelligente della
"matrice delle priorità"
favorisce lo
"stato di grazia professionale"



LA MATRICE DELLE PRIORITA'

Attività importanti non urgenti

M

- visione prospettica - massima cura

P O

- tempo necessario

richiedono

Vengono generalmente rimandate finché non diventano urgenti

QUADRANTE B

QUADRANTE A

Attività importanti e urgenti

- situazioni difficili
- tendenza al peggioramento
- crisi
- da svolgere subito Sono le attività che originano stress

R

A

N

E

OUADRANTE D

Attività non importanti non urgenti

- marginalità
- inutilità

Sono le attività che si svolgono per abitudine, automatismo, rassicurazione

Occorre saper dire di no a se stessi

QUADRANTE C

Attività urgenti ma non importanti

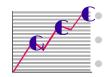
•Portano via la maggior parte del tempo di lavoro

Sono le attività a breve termine basate sulla reattività

Qui si trovano le maggiori riserve di tempo

Occorre saper dire di no agli altri

URGENTE



In sintesi, lo "stato di grazia professionale" alimenta una visione positiva e costruttiva degli avvenimenti e dei fenomeni

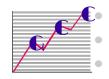
Questa visione sostiene la "resilienza", l'arte di sopravvivere alle

difficoltà e alle cattive notizie

Il pessimista vede il pericolo in ogni opportunità, l'ottimista vede opportunità in ogni pericolo Winston Churchill



28



LO "STATO DI GRAZIA PROFESSIONALE" PUO' ESSERE RAGGIUNTO ANCHE COLLEGIALMENTE