

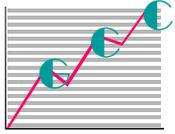


LEZIONI DI BENESSERE

Workshop di una giornata per
conciliare soddisfazione professionale
e serenità personale con il
Life Management



GIAN CARLO COCCO sagl
Sede Piazzetta San Carlo, 2 6900 Lugano CH
Tel. (0041) 919104646 Cell. (0041) 793177102 e-mail gc.cocco43@gmail.com
www.giancarlococco.eu



In tempi di crisi e' possibile puntare al benessere?

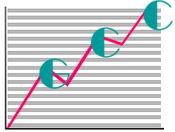
Studi e ricerche a livello internazionale hanno dimostrato che nelle imprese che coltivano il benessere dei propri collaboratori i risultati, in termini di redditività e creazione del valore, sono notevolmente superiori alla media.

Anche i manager che curano il loro benessere e l'equilibrio tra vita professionale e privata ottengono migliori prestazioni



Perchè il life management?

Un numero sempre più ampio di Manager e di Professionisti sente la necessità di ridefinire le priorità della propria esistenza superando la contrapposizione tra lavoro e “tempo libero” per uscire dalla attuale spirale negativa evocata dalla minaccia di recessione



Obiettivi del workshop

L'incontro vuole fornire un contributo a favore di un modello di management e di professionalità che riesca a superare l'attenzione spasmodica alla quantità di lavoro tramite una nuova filosofia manageriale in grado di ottenere migliori risultati valorizzando la qualità del lavoro



“Dal Time Management al Life Management”

**Le leve per conciliare la soddisfazione
professionale
con la serenità personale**

***una nuova filosofia manageriale in
grado di sostituire il
“time management” con il
“life management”.***

***“Non si possono aggiungere giorni alla
vita, ma si può aggiungere vita ai giorni”***



Il workshop intende offrire spunti di riflessione e criteri applicativi tramite modalità concrete e applicabili per superare la contrapposizione tra vita lavorativa e vita privata.

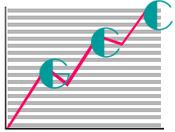
I contenuti chiave sono i seguenti:

- ❖ ***Offrire elementi di riflessione, criteri di analisi e metodi di lavoro per svincolarsi dalla **tirannia dell'urgenza** e dalla pressione sui risultati accompagnata dal timore del futuro***
- ❖ ***Individuare modalità concrete e applicabili per **superare la contrapposizione tra vita lavorativa e resto della propria esistenza*****
- ❖ ***Proporre una nuova “filosofia manageriale” in grado di amalgamare il proprio ruolo professionale con tutte le aree della propria esistenza in un disegno organico in grado di determinare un **progetto di vita** soddisfacente***



I vantaggi derivanti dall'applicazione del Life Management

- **recuperare i tempi di riflessione strategica e tattica per utilizzare in maniera più qualitativa il tempo a disposizione**
- **migliorare la qualità della relazione con gli altri sia nella vita personale che in quella professionale**
- **comprendere meglio se stessi, migliorando la propria autoconsapevolezza per ottimizzare la propria visione della realtà, i propri rapporti con gli altri, coerentemente con i propri principi e valori**
- **ricomporre la dicotomia fra vita professionale e vita privata conciliando le aree della propria esistenza (lavoro, vita privata, affetti, interessi, ecc.) in un disegno organico e rispondente alle proprie reali necessità**
- **favorire la progettazione e realizzazione del proprio “Progetto di vita” nella quotidianità lavorativa e privata per non essere sopraffatti dalle urgenze e dare il giusto spazio alle fondamentali priorità personali e professionali**
- **dare un nuovo e più soddisfacente senso alla propria quotidianità riformulando alcuni aspetti fondamentali della propria esistenza in modo da trarne migliori risultati e maggiore soddisfazione.**



***Il vantaggio per l'organizzazione derivante
dall'applicazione del Life Management***

migliorare i risultati consentendo agli operatori aziendali di ottimizzare il loro contributo in termini di recupero di efficacia.

“Il cervello manageriale non va mai a riposo”

***Il benessere del manager crea
il successo dell'impresa***



Gli spunti che originano la filosofia del **Life Management** (sviluppati nell'omonimo libro) e che possono a loro volta essere oggetto di ulteriori incontri di approfondimento, sono:

1. Come recuperare la funzione terapeutica dell'ironia e dell'umorismo

Divertirsi di più nel lavoro riscoprendo il piacere del divertimento senza perdere di vista l'efficacia dei risultati

2. Come vincere la contrapposizione tra sfortuna (propria) e fortuna (altrui)

Essere fautori della propria fortuna attraverso un proficuo atteggiamento mentale

3. Come valorizzare il proprio bagaglio emozionale

Impiegare le emozioni affinché diventino una risorsa e non un ostacolo



4. *Come comprendere e limitare gli effetti dei processi di autoinganno*

Superare tensioni, contraddizioni, ansie e paure senza ingannare se stessi

5. *Manager e superstizione: incertezza del futuro e riti propiziatori*

Le leve per gestire quel “vuoto” che nei momenti decisionali critici può essere fonte di stress

6. *Come dire di no a se stessi e agli altri per vivere e far vivere meglio*

Recuperare tempo ed energie da dedicare alle priorità della propria esistenza