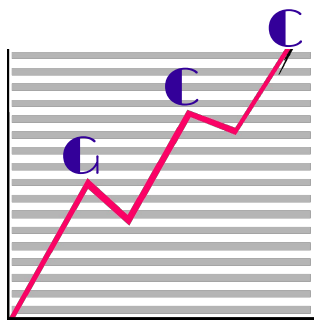


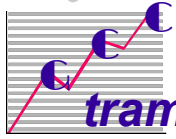
VIRTUAL WORKSHOP

Pillole di formazione di comportamento organizzativo

Incontri a distanza della durata di due ore
con partecipanti attivi, presenti ciascuno nella sua sede,
collegati tramite computer con il relatore
in un'aula virtuale



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



Le **PILLOLE DI FORMAZIONE** sono percorsi a distanza
frequentabili collegandosi semplicemente
tramite skipe o altri sistemi telrematici

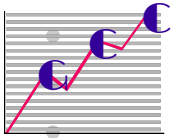
Vengono affrontati diversi temi di attualità ed interesse per coglierne l'essenza ed affrontare in modo innovativo la crescente complessità, turbolenza e imprevedibilità di mercato, organizzativa e relazionale

I temi proposti

1. Dire di no a se stessi e agli altri per vivere e far vivere meglio
2. Valorizzare il proprio bagaglio emozionale
3. Recuperare la funzione terapeutica dell'ironia e dell'umorismo
4. Comprendere e limitare gli effetti dei processi di autoinganno

Altri temi

5. Le trappole mentali nella gestione d'impresa
6. Applicare l'approccio "antifragile" per affrontare l'inatteso
7. Vincere la contrapposizione tra sfortuna (propria) e fortuna (altrui)



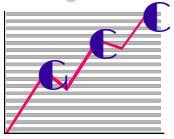
1.

DIRE DI NO A SE STESSI E AGLI ALTRI PER VIVERE E FAR VIVERE MEGLIO

Ridurre il peso delle attività soggette alla tirannia dell'urgenza riuscendo a dire di no agli altri e a se stessi per recuperare tempo ed energie da dedicare alle priorità della propria esistenza



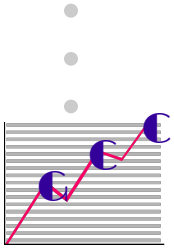
OBIETTIVI DELL'INCONTRO



- *Chiarire i motivi per cui non riusciamo, quando occorre, a dire di no agli altri e a noi stessi.*
- *Sperimentare le tecniche per aumentare i margini di manovra a favore dei nostri no, non alienandoci gli altri e riuscendo a “trattare” con noi stessi, per evitare di essere invischiati nella dannosità degli eventi.*

*E' possibile ridurre il peso delle attività soggette alla tirannia dell'urgenza riuscendo a dire di no agli altri e a se stessi per recuperare tempo ed energie da dedicare alle priorità della propria
esistenza*

*Chiarire i motivi per cui non riusciamo a dire di no agli altri e a noi stessi è già un primo fondamentale passo di consapevolezza
L'obiettivo è quello di sperimentare le tecniche per aumentare i margini di manovra a favore dei nostri no, non alienandoci gli altri e riuscendo a “trattare” con noi stessi, per evitare di essere invischiati nella
dannosità degli eventi incontrollabili e subiti*



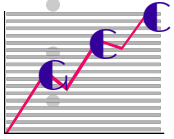
SINTESI DEI CONTENUTI

*Saper dire di **NO** agli altri e a noi stessi per non ingolfarci in attività marginali e ruba-tempo è fondamentale per concentrarsi sulle reali e produttive priorità della nostra vita*

*Occorre apprendere ad utilizzare il **NO** positivo, difensivo e costruttivo*

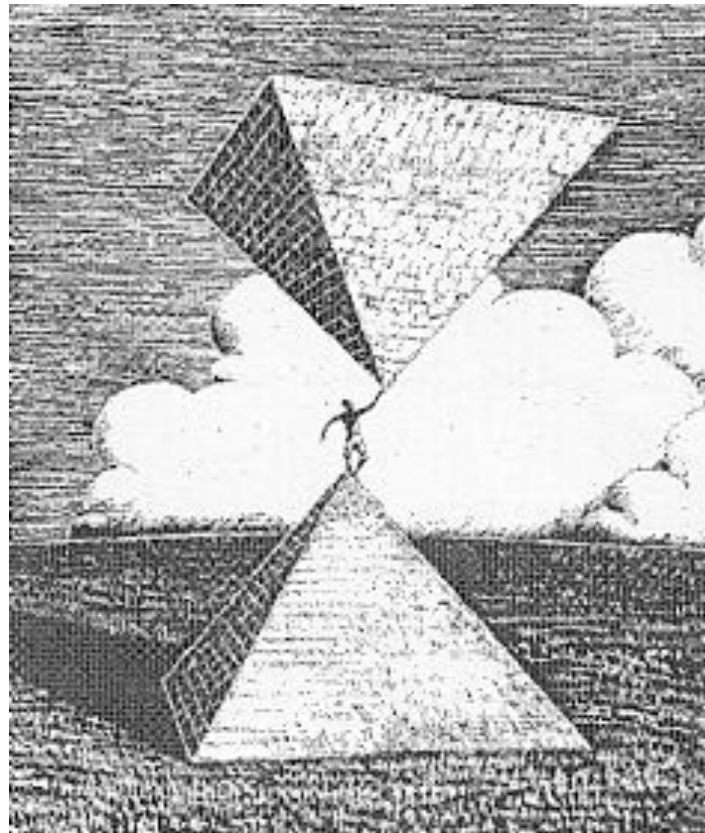
*E' importante riconoscere i personali meccanismi e atteggiamenti che non ci consente di dire **NO***

*Costruite il vostro personale "abbici" del saper dire **NO** e continuate ad applicarlo senza scoraggiarvi davanti ai cedimenti*



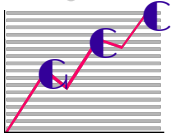
2.

“Valorizzare il proprio bagaglio emozionale”



**Come trasformare
le emozioni da
ostacolo in
risorsa**

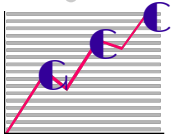
OBIETTIVI DELL'INCONTRO



- *Dimostrare la pervasività e il primato della mente emozionale sulla mente razionale per ottimizzarne l'impiego*
- *Sperimentare le modalità per vivere in sintonia con le proprie emozioni valorizzando quelle positive e contenendo quelle negative*

Partendo dalla verifica neuroscientifica che cognizioni ed emozioni non sono separabili, nel corso dell'incontro verranno illustrate le modalità di emersione delle emozioni negative e positive

L'obiettivo è quello di sperimentare le tecniche per sviluppare la consapevolezza delle proprie emozioni con il fine di influenzarsi positivamente e motivarsi costruttivamente contrastando l'effetto delle emozioni negative



SINTESI DEI CONTENUTIETTIVI

Comprendere l'importanza del ruolo delle emozioni per il corretto funzionamento della mente umana e per la realizzazione di comportamenti efficaci

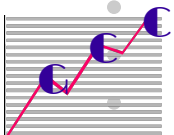
Evidenziare la interconnessione, la interazione inestricabile tra sistemi emozionali e sistemi cognitivi e l'utilità delle emozioni

Dimostrare la modalità pervasiva e il primato della componente emozionale nella nostra mente sulla componente razionale per ottimizzarne l'impiego

Riconoscere l'espressione delle emozioni proprie e altrui

Verificare come attenuare gli stati emotivi negativi e come convertirli in stati emotivi positivi

Sperimentare le modalità per vivere in sintonia con le proprie emozioni valorizzando quelle positive e contenendo quelle negative

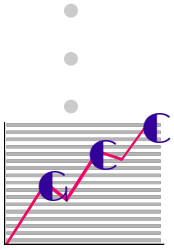


3.

LA FUNZIONE TERAPEUTICA DELL'IRONIA E DELL'UMORISMO

Comprendere l'importanza di
sdrammatizzare gli avvenimenti,
ridere e divertirsi per ottenere
migliori risultati in "leggerezza"



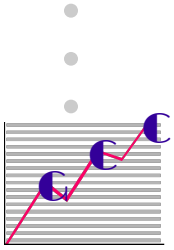


OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- *Chiarire i motivi per i quali il divertimento e il riso hanno un effetto benefico*
- *Definire perché ricorriamo e come ricorriamo all'umorismo e all'ironia*
- *Sperimentare le tecniche per applicare l'umorismo e l'ironia*

L'ironia e l'umorismo rappresentano una risorsa molto efficace per sdrammatizzare e rasserenare, riuscendo a indurre una delle manifestazioni più benefiche per gli esseri umani: il riso

L'incontro ha l'obiettivo di proporre alcune tecniche per divertirsi di più nel lavoro e nella vita di relazione, senza perdere di vista l'efficacia dei risultati e aumentando gli spazi di manovra



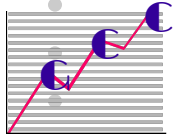
SINTESI DEI CONTENUTI

Umorismo e ironia creano buon umore, il buon umore è benefico per la mente e per il corpo

Il buon umore e il cattivo umore sono prodotti da “stati mentali” che possono essere indotti volutamente: a loro volta ironia, umorismo, divertimento, comicità possono stimolare stati mentali positivi

E' possibile sdrammatizzare la realtà facendo ricorso a tecniche che evidenziano il lato comico degli avvenimenti: non è difficile allenarsi e sviluppare questa utile facoltà

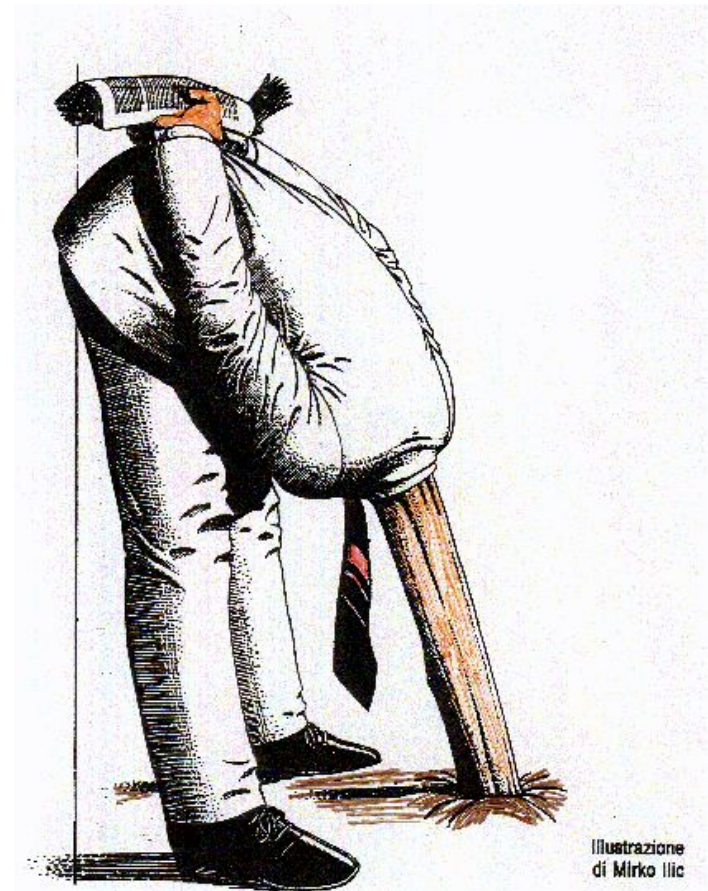
Va ricordato che il “riso benefico” è quello che si condivide con gli altri

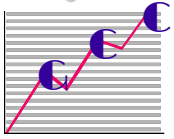


4.

COMPRENDERE E LIMITARE GLI EFFETTI DEI PROCESSI DI AUTO-INGANNO

Riconoscere i processi mentali con i quali ci auto-inganniamo per evitare di cadere in pericolose trappole mentali





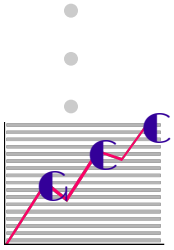
OBIETTIVI DELL'INCONTRO

- *Chiarire i motivi per cui capita spesso di non essere sinceri con se stessi*
- *Comprendere le modalità con le quali ci autoinganniamo per limitare i danni di questa diffusa “falla” psichica e utilizzare l'autoinganno come semplice palliativo*

La mente umana per raggiungere alcune sue finalità, non solo è in grado di ingannare le altre menti, è anche in grado di ingannare se stessa per superare tensioni, contraddizioni, ansie e paure che la investono

Gli autoinganni non sono del tutto eliminabili, ma vanno combattuti se ci distaccano dalla realtà e non consentono la realizzazione dei nostri progetti

L'obiettivo è quello di sperimentare le tecniche per scoprire gli autoinganni paralizzanti tramite la riduzione delle convinzioni assolute e l'autocritica costruttiva



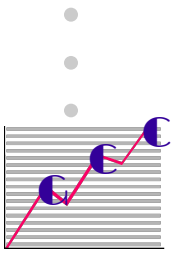
SINTESI DEI CONTENUTI

L'autoinganno è un processo mentale presente in ogni essere umano che viene messo in atto per rendere più sopportabili gli aspetti sgradevoli dell'esistenza

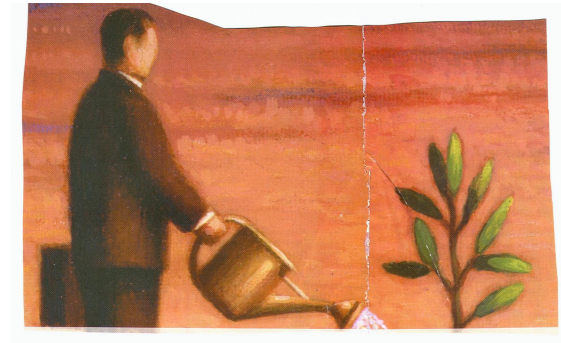
La nostra mente non è un'entità assoluta e coerente, ma un centro dialettico e contraddittorio che cerca di decidere e di agire non avendo una visione completa della realtà interna ed esterna

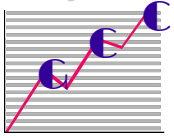
E' importante riconoscere prima di tutto che siamo portati ad auto-ingannarci e poi quali sono i nostri autoinganni pericolosi

Gli autoinganni da combattere sono quelli che sostengono le false certezze, gli altri autoinganni (come un po' di ottimismo e un po' di auto-benevolenza) ci aiutano a vivere



ALTRI TEMI

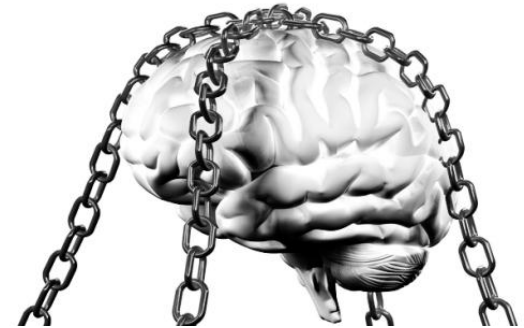


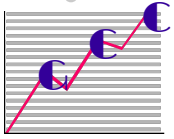


5. LE TRAPPOLE MENTALI NELLA GESTIONE D'IMPRESA

Riconoscere ed evitare le trappole mentali tipiche dei manager

- *Scoprire e definire le trappole mentali dei manager individuate dall'economia sperimentale e dalle neuroscienze*
- *Riconoscere le trappole mentali che inficiano i processi di decisione e di scelta*
- *Riconoscere le trappole mentali che inficiano i processi di relazione interpersonale e di rapporti sociali*
- *Comprendere e utilizzare i processi mentali in grado di ridurre gli inconvenienti delle più diffuse trappole mentali*

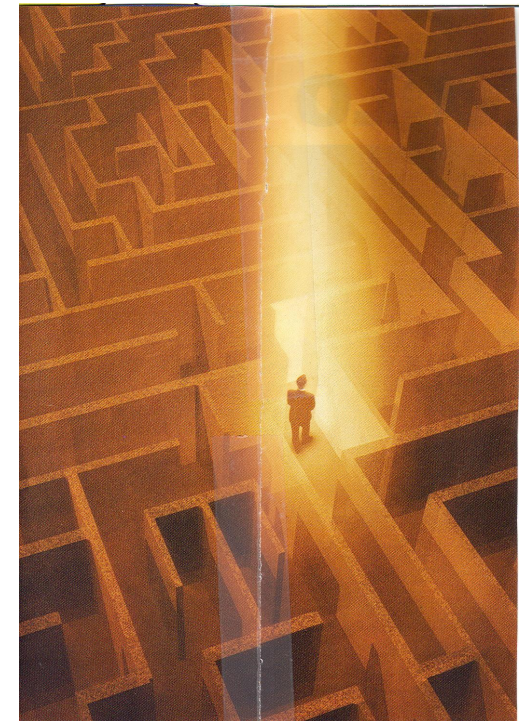


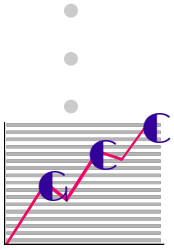


6. **APPLICARE L'APPROCCIO "ANTIFRAGILE" PER AFFRONTARE L'INATTESO**

Navigare nel disordine per cogliere opportunità

- o Chiarire le ragioni delle difficoltà nel comprendere a fondo le cause della maggior parte dei fenomeni complessi***
- o Individuare come trarre vantaggio dalla volatilità, dal disordine e dagli errori***
- o Comprendere la relazione esistente tra resilienza e accettazione dell'imprevisto***
- o Sperimentare tecniche mentali ed emozionali come antidoto a non essere colti di sorpresa e a ricercare alternative d'azione applicando il "falsificazionismo" e i contributi di Nassim Taleb***





7. VINCERE LA CONTRAPPOSIZIONE TRA SFORTUNA (PROPRIA) E FORTUNA (ALTRUI)

- *Il fattore fortuna nel management e nella vita privata non dipende solo dal caso*
- *Comprendere come il successo nelle relazioni e nella professione non dipende da un particolare destino che premia alcuni e penalizza molti...*
- *Cogliere la “fortuna” con l’atteggiamento mentale*
- *Applicare i quattro principi proposti da Wiseman per ottenere maggior fortuna*

