

## ATTEGGIAMENTI MENTALI E AZIONI PER IL SUCCESSO (1GG)

### **Obiettivi del corso:**

*Predisporre il terreno fertile per raggiungere i propri obiettivi personali e/o professionali attraverso il giusto atteggiamento mentale e pianificare e mettere in atto le conseguenti giuste azioni per raggiungere gli obiettivi.*

### **Metodologia didattica:**

*Si tratta di una metodologia di formazione interattiva e dinamica, metodologia esperienziale.*

*Non si può trasmettere l'azione che attraverso dei "laboratori / palestre" che coniughino dinamiche di gruppo e lavori individuali sulla "vita professionale reale": i partecipanti al corso di formazione non ascoltano e basta, devono lavorare attivamente.*

*Questi laboratori devono essere al servizio di ogni partecipante: aiutarlo a formulare i suoi obiettivi di crescita, metterlo in una posizione attiva per apprendere "sulla sua pelle", aiutarlo a partire dalla sua esperienza a tornare sull'esperienza stessa e a formulare il suo piano d'azione.*

*I nostri metodi didattici ci permettono di ottenere un'acquisizione più rapida del sapere, una maggiore memorizzazione e soprattutto una motivazione accresciuta dall'attuazione pratica sul campo.*

*La metodologia di formazione interattiva e basata su casi pratici tratti dalle specifiche realtà aziendali, è in grado di assicurare il cambiamento dei comportamenti di lavoro.*

*L'adattamento delle regole base ad ogni realtà personale ed aziendale, facilita l'inserimento sui comportamenti che ciascuno adotta. Lo stile di animazione è vivace e partecipativo con molti esercizi pratici e tecniche facili da usare immediatamente.*

### **Argomenti del corso:**

#### ***ATTEGGIAMENTI MENTALI E AZIONI PER IL SUCCESSO (1gg)***

---

- ✂ Successo, comfort zone e il nostro cervello;
- ✂ Cosa significa essere una persona di successo?
- ✂ La comfort zone: vivere con il pilota automatico inserito;
- ✂ I rischi della comfort zone;
- ✂ Mediocrità ed eccellenza;
- ✂ Il nostro cervello: la forza dell'inconscio;
- ✂ Come dialogare con il nostro cervello;
- ✂ Preparazione mentale: mental training;
- ✂ Ipotecare il successo;

✧ Gli atteggiamenti mentali per il successo:

- Eliminare gli alibi: "faber est suae quisque fortunae"
- Il controllo degli eventi interno od esterno
- Sviluppare una visione positiva
- Non aver la paura di morire ma aver la Gioia di Vivere
- Combattere stress ed ansia
- Facciamo chiarezza: stressor, stress, eustress e distress
- I segnali del distress
- Contrastare il distress
- Limitare l'ansia
- Non è un insuccesso ma è un risultato
- Il giusto mix di autostima e umiltà
- Accontentarsi di poco, impegnarsi molto: sviluppare una gioia diffusa

✧ Le azioni (comportamenti) per il successo:

- Svolgere il proprio lavoro con soddisfazione
- Gestire al meglio il tempo lavorativo e non
- Pianificare non significa sognare
- Definire gli obiettivi e i risultati da raggiungere
- I risultati di un anno sono la somma dei risultati di ogni giorno
- Andare a caccia di problemi: giocare d'anticipo
- Allenare il muscolo della creatività
- Non fare debiti: scegliere di lavorare è meglio di dover lavorare

✧ Il Piano Personale di Miglioramento: costruire un piano d'azione concreto per lavorare sulle proprie aree di miglioramento individuate durante il corso di formazione:

- cosa voglio continuare a fare?
  - cosa voglio evitare?
  - cosa voglio iniziare a fare?
-