IL VANTAGGIO DELLA FELICITÀ

2022

Milano, 9 Febbraio
Milano,19 Maggio
Milano, 12 Ottobre

IN PRESENZA O LIVE STREAMING

PARTECIPANTI

Tutti coloro che vogliono comprendere meglio ciò che sta alla base della Psicologia Positiva e che desiderano scoprire come lavorare sul proprio comportamento e trarre vantaggio da un atteggiamento mentale più ottimista e positivo.

La felicità è una scelta
SHAWN ACHOR

PROGRAMMA

La felicità caratterizzante
- La felicità è una scelta
- Allenare il proprio cervello alla felicità
- La felicità è un vantaggio

Il vantaggio della felicità
- Il fulcro e la leva
- Motivare il proprio team con l'effetto Pigmalione
- L'effetto tetris: concentrarci sui problemi ci farà vedere soltanto problemi
- Il valore dell'effetto tetris positivo
- Le tipologie di pensiero che favoriscono l'evoluzione
- L'effetto onda: diffondere positività nel proprio network

Generare positività
- Cos'è la positività e cosa significa essere solidi
- Perché le persone felici hanno una marcia in più
- Gestire la positività attraverso il rispetto, l'esempio, la coerenza
- Ascolto, riscontro e partecipazione
- Il dialogo efficace genera entusiasmo

Outlier
- Sfuggire al culto della medietà
- Rimanere troppo concentrati sugli aspetti negativi fa evidenziare solo i problemi e nasconde le opportunità
- I sette principi

Il vantaggio della positività in azione
- Il mondo reale
- Vaccinarsi contro lo stress
- Passaparola
- Aumentate le performance, non l'illusione
- L'effetto neutralizzante
- La linea di Losada

Cambiare è possibile
- Nozioni di plasticità cerebrale
- "Potenza appresa" vs "impotenza appresa"
- L'unicorno africano
- Basare la crescita sulle qualità caratterizzanti
- Da possibile a probabile
- Come intervenite sul circolo delle abitudini
- Sostituire, non sradicare
- La regola dei 20 secondi: cambiare attraverso piccoli sforzi quotidiani
- L'importanza dell'allenamento
- Cambiamenti positivi duraturi

Be positive, be solid

OBIETTIVI

Decenni di ricerca nel campo della psicologia e delle neuroscienze ci confermano che un approccio positivo migliora la vita e incrementa le probabilità di successo in ogni impresa che intraprendiamo. Ma c'è di più: l'atteggiamento positivo non è innato ma può essere appreso lavorando sulla solidità psicologica delle persone. L'obiettivo del corso è di fornire principi pratici e funzionali per allenare la nostra mente ad essere più positiva e resiliente e trarne un cospicuo vantaggio che permetterà di conseguire risultati straordinari sia nella vita privata che in quella professionale.

1 GIORNO

ISCRIZIONI

SINGOLA € 600 (+IVA)
per l'iscrizione di un partecipante

MULTIPLA -15% a persona per:
2 o più iscritti alla stessa edizione del corso
9 o più iscrizioni nell'arco di 12 mesi
a diversi corsi a catalogo

COME

+39 02 38010666
scuoladipaloalto.it
informazioni@scuoladipaloalto.it