

# E' solo una questione di Mindset?

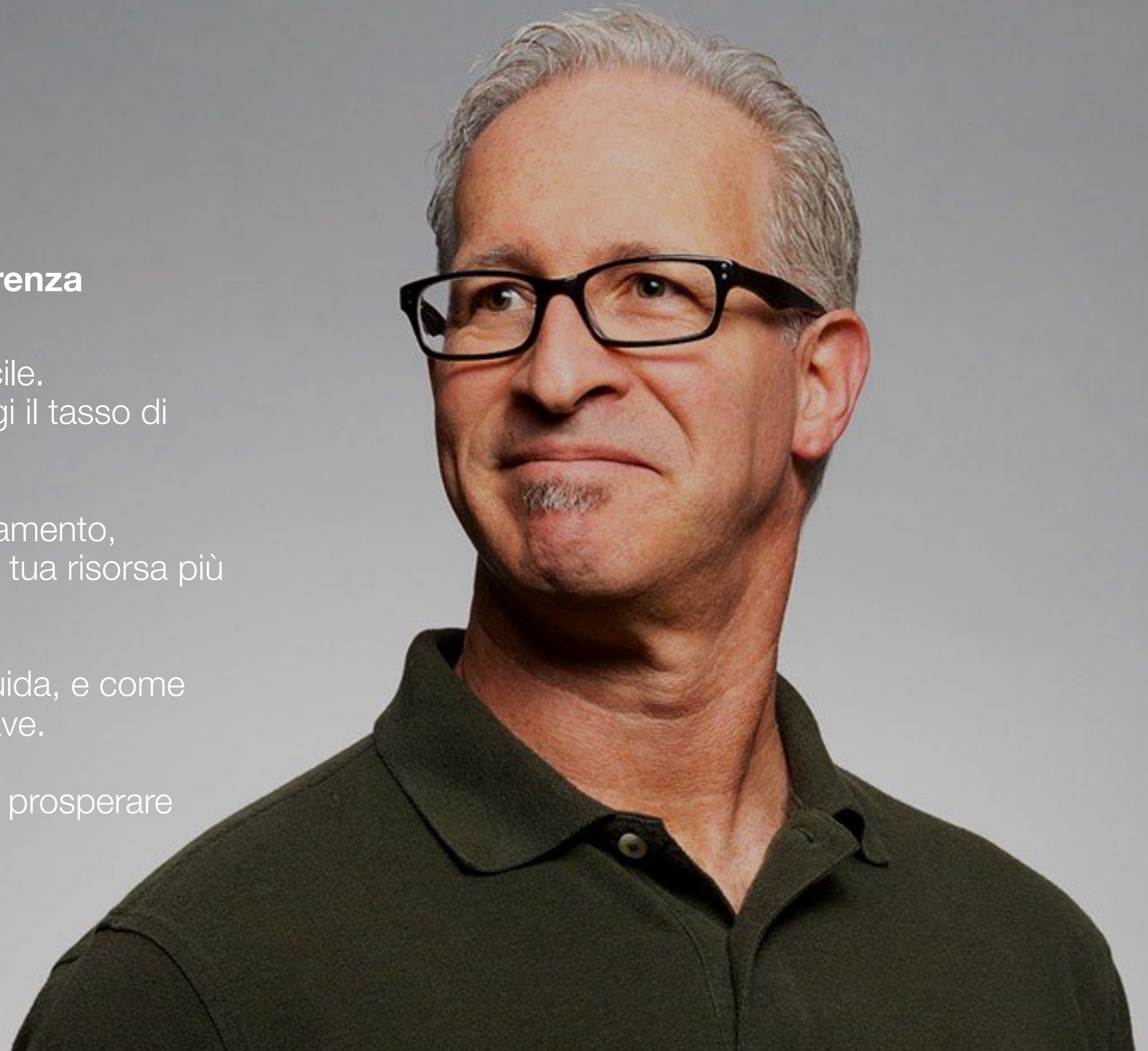
**Potresti avere già tutto per fare la differenza**

Nessuno vuole cambiare. Il cambiare è difficile.  
Ma il cambiamento è l'unica costante, e oggi il tasso di  
cambiamento è più veloce che mai.

Per navigare in cima allo tsunami del cambiamento,  
piuttosto che annegare, la tua mentalità è la tua risorsa più  
importante.

Come pensi del mondo, cosa ti ispira e ti guida, e come  
trasformi la scarsità in abbondanza è la chiave.

Una sola cosa può permetterti di navigare e prosperare  
durante i periodi di rapido cambiamento.

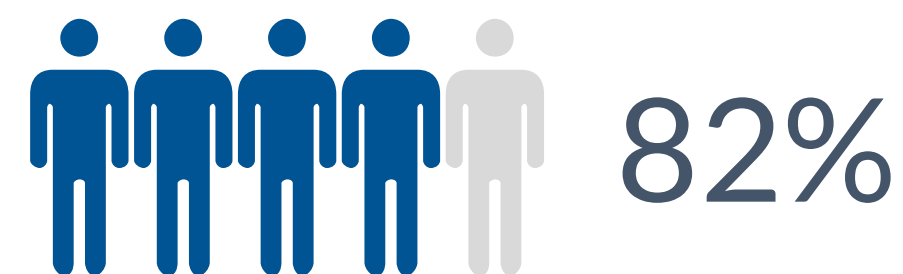


# Overload information

Capire il reale per comprendere la concreta soluzione

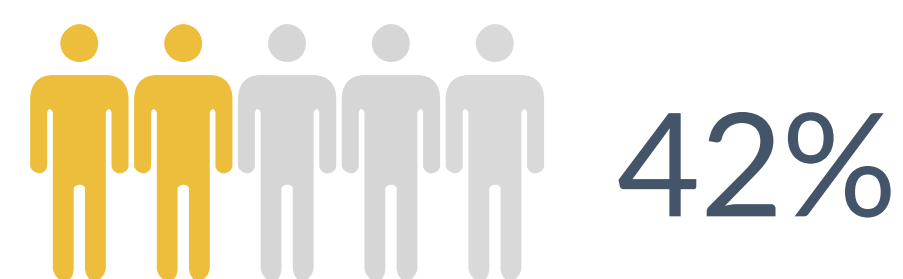
## Uso dei devices

L'82% dei possessori di smartphone controlla il proprio device almeno 150 volte al giorno



## Comunicazione efficace

Solamente il 42% delle comunicazioni ha un riscontro efficace



## Controllo email

L'80% dei professionisti nel settore dei servizi ed investimenti controlla la propria email 30 volte ogni ora



## Attenzione

L'attenzione media è calata dai 12 secondi del 2000 agli 8,25 secondi del 2015



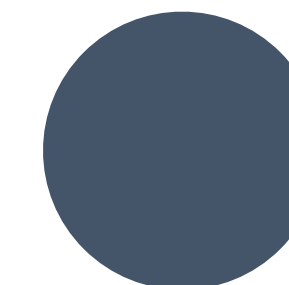
# Che cosa influenza le nostre performance?

Esistono delle abitudini che seguiamo inconsapevolmente



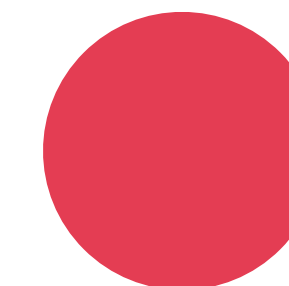
## Global information

Abitare nel villaggio globale equivale a lavorare per questa entità



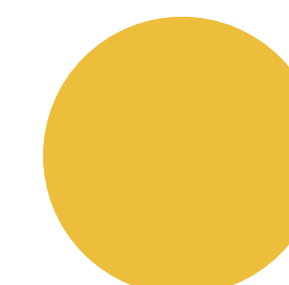
## Flat connection

Essere sempre connessi limita il recupero celebrale



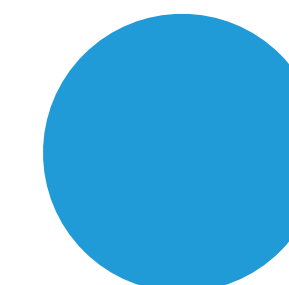
## Multitasking

Gestire più processi contemporaneamente è un falso mito



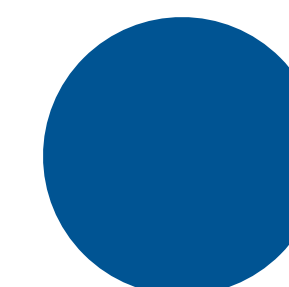
## Unlimited resources

Siamo convinti che possiamo acquisire sempre più informazioni



## Information Quality

Essere consapevoli che possiamo scegliere come informarci



# Overload information & scienza

Sfatare alcuni falsi miti ci renderà più consapevoli

Anche se pensiamo che stiamo facendo più cose contemporaneamente, il **multitasking**, è una **illusione** potente e diabolica.

[Earl Miller](#), neuroscienziato del MIT è uno dei **massimi esperti mondiali** di attenzione divisa, dice che il nostro cervello è "non cablato per il multitasking...Quando la gente pensa che è in multitasking, è in realtà solo il passaggio da un compito ad un altro molto rapidamente. E per ogni passaggio, c'è un **costo cognitivo** nel farlo "quindi non stiamo in realtà un giocoliere esperto che mantiene in aria molte palline". siamo più come un cattivo dilettante che lancia i piatti freneticamente tra il passaggio da un compito ad un altro, ignorando quello che è proprio di fronte a noi, ma preoccupato che possa rompere tutto da un momento all'altro.

Anche se pensiamo che stiamo ottenendo un beneficio, ironia della sorte, il multitasking ci rende **meno efficienti**.

**E' stato provato** che il multitasking aumenta la produzione di cortisolo, l'ormone dello **stress**, così come fa crescere l'ormone adrenalina cattiva,, che può over-stimolare il cervello e causare **l'annebbiamento della**

// Il nostro cervello non è cablato per il multitasking.  
—Earl Miller

**mente.** Il multitasking crea un ciclo di dopamina-dipendenza, facendo **perdere la concentrazione** al cervello per ricercare costantemente stimoli esterni. Fisicamente, nel nostro cervello, la corteccia pre frontale ha una distorsione che può essere facilmente disturbata: è il trucco che usiamo per distrarre i bambini piccoli quando fanno i capricci.

# L'approccio S.W.O.T

I punti fondamentali dello sviluppo dell'Agile Mind



## Strenghts

Consapevolezza dei punti di forza a nostra disposizione



## Weakness

Conoscenza pro attiva delle aree di miglioramento



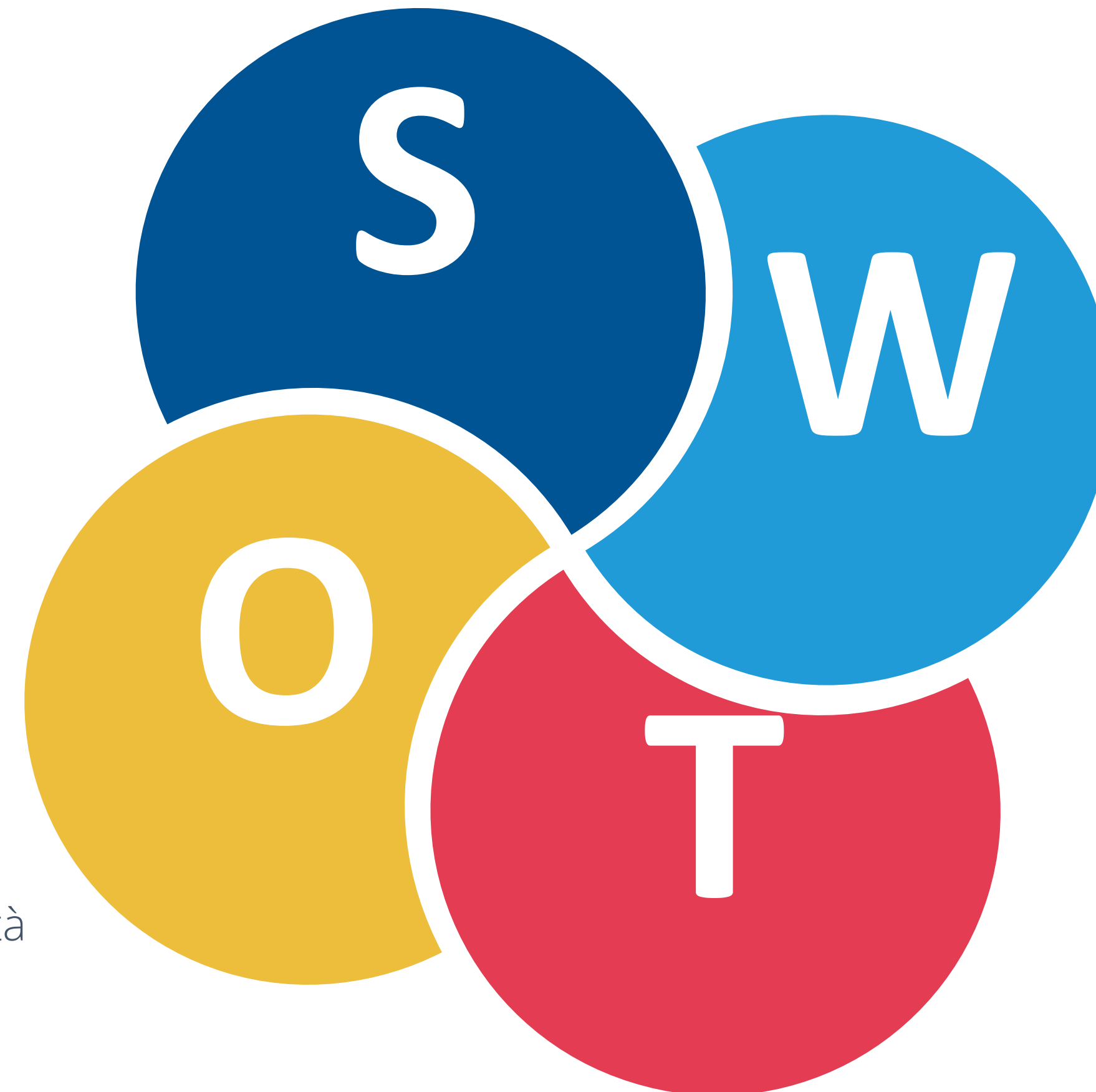
## Opportunities

Azioni significative per incrementare le opportunità di rendimento



## Threats

Gestione delle attività quotidiane ed ottimizzazione delle proprie risorse



# Agile Mind: conosci meglio le tue risorse

Perché nessuno insegna a conoscere le nostre potenzialità?

---

# Consapevolezza & cambiamento

La reiterazione del messaggio per attivare il cambiamento

**Cambiare** le proprie abitudini è una **sfida** premiante. Il cervello necessita di tempo per abbandonare il vecchio per il nuovo e lo stimolo principale è la consapevolezza del **risultato**. Nella giornata di aula verranno effettuate **attività pratiche** volte a sfatare le false credenze e presentate **soluzioni pragmatiche** alla sfida del cambiamento delle proprie abitudini. Si utilizzeranno le nuove tecniche di **gestione** delle risorse (tempo ed energia psico fisica) seguendo l'ottica del **massimo rendimento** (legge di Pareto applicata). Il follow up e le attività didattiche aggiuntive fanno parte del **supporto** post corso.



# L'erogazione e la progettazione

Come personalizziamo il corso

## About You

Raccolta delle peculiarità del gruppo attraverso studio della vision, mission e cultura della tua azienda



## Progettazione ad hoc

Creazione dei contenuti in base alla survey di gruppo

## Erogazione

Appuntamento in aula



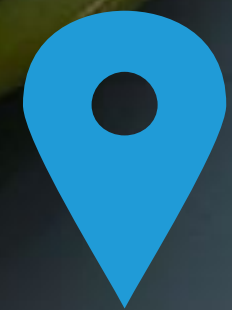
## Follow-Up

Valutazioni delle esperienze ad un mese dall'intervento e creazione di profili online per la gestione del cambiamento delle abitudini

## Empowerment

Attività avanzate (eventuali)





**Think Loud**

Via Italia, 7  
20900 Monza



**OUR EMAIL**  
info@thinkloud.it



**OUR PHONE**  
+39 0392301210



**OUR WEBSITE**  
thinkloud.it