



WORKSHOP

# Mind Training

Il Potere della Lucidità

23<sup>OTT</sup>  
2018

Milano

ISCRIVITI

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 19 Ottobre 2018

STANDARD

390€  
+IVA

EARLY BIRD\*

312 €  
+IVAPORTA UN  
COLLEGA273 €  
+IVA

\*Offerta valida entro e non oltre il 9 Ottobre 2018

## DESCRIZIONE

Il contesto attuale, nel quale aziende e individui sono inseriti, si caratterizza per essere altamente complesso, mutevole e poco prevedibile; per questo, è necessario sviluppare le risorse utili a far fronte con successo a quella che è una vera e propria sfida. "Mind Training" è un laboratorio che potenzia la capacità di "stare" nelle diverse circostanze quotidiane, di pensare efficacemente, di prendere decisioni di maggiore qualità, di passare all'azione valutandone gli esiti, conservando una condizione di lucidità, concentrazione e self-efficacy.

## DESTINATARI

- Tutti coloro che sono chiamati a prendere decisioni, soprattutto in circostanze complesse e sotto pressione.

## COSA IMPARERAI

- Come funziona la mente e il processo di pensiero
- Il potere innato di cambiamento
- Come lo stress influenza il pensiero e come gestirlo
- Evitare azioni meccaniche ed impulsive
- Agire intenzionalmente e in modo consapevole verso i tuoi obiettivi

## OBIETTIVI

- Sperimentare un metodo di pensiero efficace e organizzato
- Affinare la consapevolezza dei propri schemi di pensiero decisionali
- Potenziare lo spirito di gruppo nella costruzione condivisa di conoscenza
- Alimentare l'auto-motivazione e il sense of achievement

## METODOLOGIA

P.A.S.®(Programma di Arricchimento Strumentale), ideato dal Prof. Reuven Feuerstein per il potenziamento delle performance cognitive e costantemente sviluppato con evidenze tratte dalla ricerca neuroscientifica; tecniche di creatività e Mind Mapping, Experiential Learning, PNL, EFT.

## PROGRAMMA

09.30-10.30	Processo di cognizione e funzionamento della mente
10.30-11.30	Conoscenza e apprendimento, come rafforzare la concentrazione
11.30-13.00	Strumenti del P.A.S., attività esperienziali e debriefing
14.00-15.30	Come gestire le energie personali
15.30-17.00	Strumenti del P.A.S. su situazioni concrete e debriefing
17.00-17.30	Ricapitolazione e rinforzo dei contenuti trasmessi

## CARATTERISTICHE ESCLUSIVE DEL CORSO

- *Approccio multidisciplinare*, per potenziare il pensiero dal punto di vista mentale ed emotivo, quindi in modo più completo;
- *Metodo di immediata applicazione*, basato sul funzionamento naturale della mente, utilizzabile in qualunque circostanza, già a partire dal giorno successivo al corso;
- *Prevalenza della pratica*, in modo che i partecipanti acquisiscano il metodo nelle sue basi fondamentali.

**5 MIN.**  
PARTECIPANTI