

## Know your brain! Per raggiungere i risultati

Conoscere quali siano i nostri automatismi e gli stimoli che li attivano, aumenta la nostra consapevolezza nella gestione delle responsabilità e delle attività quotidiane.

La gestione di tali automatismi consente di migliorare la focalizzazione sui risultati e la qualità relazionale con i nostri stakeholder.

Il percorso proposto fornisce strumenti e riflessioni per chi intende affrontare in modo consapevole e proattivo il funzionamento cerebrale durante le situazioni lavorative caratterizzate da risultati e relazioni.

### OBIETTIVI

- Conoscere gli automatismi che si attivano nella fase di performance e il ruolo dei principali neurotrasmettitori nel processo di motivazione alla performance
- Agire i Brain Talent durante la performance
- Instaurare nuove abitudini produttive verso il benessere e il raggiungimento di obiettivi motivanti
- Gestire le proprie energie e quelle degli altri per migliorare il problem solving e il decision making.
- Attivare il supertasking per efficientare le nostre risorse cerebrali vs multitasking
- Neuroplasticità per nuove abitudini
- Il circuito dell'apprendimento e i canali più efficaci per il miglioramento
- Individuare gli stimoli che attivano una nuova routine di apprendimento e prevedere una gratificazione il meccanismo
- Facoltà attentive per mantenere il focus sul risultato e integrare gli stimoli di contesto

### PROGRAMMA

- Come funziona il cervello: principi di neuroscienze
- Analisi dei profili Brain Brief Profile<sup>®</sup> e lettura dei talenti individuali e delle preferenze cerebrali
- Correlazione tra neuroscienze e performance
- Il risultato e l'attivazione del circuito della gratificazione
- Focalizzare la concentrazione attraverso una migliore capacità di distrazione
- Le condizioni che mettono alla prova la memoria di lavoro
- Memoria a breve termine e strategia dei chunk per migliorarla
- Rafforzare la memoria a lungo termine attraverso la rievocazione
- Migliorare il problem solving e il decision making superando i bias
- Action plan: nuove abitudini di apprendimento per conseguire risultati ambiziosi.

### DESTINATARI

Manager e persone che gestiscono complessità organizzative.

### METODOLOGIA

Test Brain Brief Profile<sup>®</sup>  
Video funzionamento cerebrale e flow  
Applicazione on the job.

### DURATA

Corso in presenza di 1 giornata o in modalità webinar.