

# KEEP IT SIMPLE

**WEBINAR GRATUITO 40'  
GIOVEDÌ 19 MARZO ALLE ORE 11:00**

**GESTIONE EMOTIVA, PANIC PREVENTION E ROLE MODELLING**  
*Diana Tedoldi*

## **PREMESSA**

Coronavirus COVID-19: un nome che sta seminando disorientamento in larga parte della popolazione. Chi riveste un ruolo di leadership viene spesso guardato come ad un riferimento, e l'incertezza intorno a noi può renderci inefficaci nell'offrire a collaboratori e colleghi quell'atteggiamento che è più funzionale al presidio del benessere personale ed organizzativo.

Come possiamo noi stessi in prima persona sentirci rassicurati in queste circostanze decisamente fuori dall'ordinario?

Come attiviamo le nostre migliori risorse di ascolto, comprensione, guida?

Come possiamo sviluppare la resilienza del nostro ecosistema relazionale, a partire da noi stessi?

## **IL WEBINAR**

In questo webinar offriremo risorse e spunti di riflessione per sostenere la crescita personale e di ruolo dei leader nella tua organizzazione in questo periodo di emergenza sanitaria.

Al termine dei 40' i partecipanti avranno compreso e appreso:

- Il complesso legame fra pensieri, emozioni, neurochimica e sistema immunitario.
- La funzione protettiva della paura (e il suo risvolto creativo).
- Come il mindset influenza la prestazione e come ognuno di noi produce attivamente le proprie emozioni (e quindi i propri comportamenti, e quindi i propri risultati), per attivare un processo di responsabilizzazione personale di fronte alle proprie emozioni.
- L'importanza di sviluppare un Growth Mindset per affrontare ogni tipo di difficoltà (non solo il Covid-19).
- Il funzionamento istintivo del nostro sistema arcaico di allarme e risposta, e come modularlo efficacemente alla luce dell'esame di realtà e dei propri obiettivi.
- Quale mindset produce resilienza e adattamento, e come aiutarci a svilupparlo.
- Alcune domande chiave per aiutarsi ed aiutare altri a trasformare la fatica dell'adattamento in nuove competenze e risorse creative per la vita personale e collettiva.
- Diverse pratiche individuali di mindfulness con cui supportare se stessi nel prevenire e gestire situazioni di disagio emotivo, panico o paura.

## **DESTINATARI**

Il tema tocca tutti, ma viene declinato con attenzione particolare per ruoli di leadership (guardati come role model di riferimento dal resto della popolazione aziendale, e quindi particolarmente sotto stress).

## **L'IDEA IN PIÙ**

I partecipanti potranno iscriversi gratuitamente al programma di supporto individuale per la cura di sé in tempi di emergenza sanitaria, "Dal 10 Marzo al 3 Aprile: fino al 3 Aprile, 25 giorni per la cura di te", la cui descrizione dettagliata è fruibile al link seguente: <http://bit.ly/Risorseperlacuradise-25gg>