

Caos calmo della mente

Come mantenere l'equilibrio in mezzo alla tempesta

Meditazione - Respiro – Bilancio pro/contro
- Worst fantasy - Cosa ne posso trarre? -
Cornici più ampie - Isolare le emozioni - Il distacco

Tecniche antiche e moderne per relativizzare i problemi, gestire corpo ed emozioni, conseguire uno stato più elevato e mantenere la tranquillità dell'anima



Reframing: oltre la tua cornice

Costruire una cornice nuova
per trovare nuove e migliori strade

Analizzare i fallimenti per uscire dai vincoli che li determinano. Costruire lo scenario per trasformare il problema in obiettivo. Come cambiare? 1): i 4 mutamenti 2): permutare invertendo i fattori. 3): come lo farebbe un campione (ex: Spiderman)? Et cetera...

Le tecniche di reframing ristrutturano la disposizione dei problemi e li riconfigurano a partire da presupposti nuovi, mettendo in discussione abitudini, pregiudizi, esperienze... e proiettano il pensiero verso l'inaspettato.



La nuova alleanza

10 concetti indispensabili al manager di domani

Alcuni esempi: ridondanza nella complessità – gli estremi dicono più delle medie – la retroazione nella formazione del senso – la ricerca intervento (per capire devo agire) - co-evoluzione - performatività del dire (ogni dire è sempre un fare).

Biologia, studi sul senso e la comunicazione, teoria dell'evoluzione, sociologia, neuroscienze stanno cambiando il nostro modo di vedere il mondo e ci danno nuovi strumenti per gestire la vita e il lavoro. Con una nuova alleanza tra scienze hard e humanities.



I saperi della Sfinge

Arte, tecniche e mappe per fare domande

Domande a illusione di alternativa, domande su come fare peggio, domande paradossali, sul problema visto come risolto, sulle emozioni.... Le domande sono classificabili in generi e tipi e vi sono domande precise e potenti per scopi precisi. Ma pochi le conoscono e ancora meno persone le mettono in atto a proposito.

Semplici ma sofisticatissime tecniche per capire velocemente, influenzare con efficacia, giungere velocemente alla soluzione e all'accordo.

La tua anima allo specchio

Tecniche e training per la
consapevolezza di sé

Chi sei tu? Cosa desideri? Quali sono i tuoi punti di forza e le tue debolezze? E le tue risorse per migliorare? Dove vuoi andare? Di cosa hai paura?

Pochi sanno davvero chi sono e pochissimi hanno un rapporto di “gestione evolutiva” col proprio sé.

A partire dalle risorse e dai metodi della “analisi di sé” della tradizione filosofica e monastica un percorso che tra diari e disegni, simulazioni, psicodrammi e role play aiuta le persone non solo a riconoscere se stesse allo specchio, ma a compiere una vera e propria “scultura di sé”