



**IL POTERE DI UNA
MENTE
CONCENTRATA**



PREMESSA

Alle persone che lavorano in azienda viene sempre più spesso richiesto di raggiungere risultati importanti e sfidanti con risorse e tempi limitati e decrescenti.

Viviamo tutti interconnessi 24 ore su 24, bombardati da stimoli di ogni tipo. Quando siamo sovraccaricati non riusciamo più a concentrarci in modo efficace su nulla, i pensieri saltano sempre più velocemente da una situazione all'altra e la nostra attenzione è frammentata.

Facciamo sempre più fatica a focalizzare il nostro interesse per un tempo sufficiente, con la conseguente diminuzione dell'efficienza, della consapevolezza e della qualità del lavoro.

La capacità di attenzione è una risorsa molto preziosa, è un elemento che influisce in modo significativo sulla nostra vita personale e professionale.

Riveste una notevole importanza rispetto al modo in cui affrontiamo l'esistenza, sulla nostra capacità di prendere decisioni: i suoi effetti, si fanno sentire nella maggior parte delle attività che svolgiamo: un'attenzione stabile e continuata ci permette di migliorare le nostre performance, ci dà la possibilità di affrontare compiti complessi, di migliorare le nostre relazioni interpersonali, di compiere con successo le nostre attività lavorative.

OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza rispetto alle cause di dispersione dell'attenzione e della concentrazione
- Fare esperienza di spostamento di focus dell'attenzione e potenziare la capacità di rifocalizzazione
- Allenare concentrazione ed ascolto
- Sviluppare consapevolezza di ciascuno rispetto agli elementi disfunzionali della relazione con il tempo
- Migliorare la gestione del tempo
- Gestire interferenze e interruzioni per non penalizzare i propri obiettivi

CONTENUTI DI MASSIMA

- Conoscere il significato di attenzione e concentrazione
- L'importanza di una mente concentrata
- Le cause della distrazione
- Mind wandering: vantaggi e svantaggi

- Il multitasking
- Lo stress legato alle continue interruzioni
- Esercitazioni funzionali alla consapevolezza delle proprie capacità di mantenere l'attenzione

DURATA E DESTINATARI

Il percorso sarà erogato attraverso piattaforme digitali; durata 6 ore (3+3) per un numero massimo di 10 partecipanti.