

Percorso Motivazionale in 11 tappe per lo sviluppo personale

Titolo del percorso in 11 tappe: La via per esprimere al meglio le proprie potenzialità in un processo costante di crescita personale attraverso un training mentale che ancora le esperienze da vivere a esperienze passate positive e gratificanti che tutti abbiamo e di cui spesso non siamo consapevoli. Destinatari: Tutti coloro che vogliono migliorare le proprie prestazioni personali		
Titolo del seminario	Obiettivi	Durata
Tappa 1: Introduzione Lo stato psicologico di massima positività e gratificazione (FLOW) alla base di prestazioni eccellenti. Il ruolo chiave dell'esperienza ottimale nel processo di sviluppo individuale <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Creare le premesse per risalire ai fattori che hanno concorso a determinare le condizioni delle nostre prestazioni ottimali al fine di poterle replicare in un circolo virtuoso (stato mentale ottimale - prestazione ottimale – stato mentale ottimale - replica prestazione ottimale) con l'aiuto del training mentale	1 giorno
Tappa 2: fattore 1 L' <u>equilibrio</u> tra <u>sfida e capacità</u> personali concorre in modo determinante a predisporre le condizioni per l'esperienza ottimale. Prima <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che l'esperienza ottimale si è realizzata e si realizzerà ancora se la sfida è percepita come adeguata alle proprie risorse (capacità); mentre non si è realizzata e non si realizzerà se si vive in uno stato di ansia (percezione della sfida come troppo alta) o di noia (percezione della sfida come troppo bassa); con il training mentale e la riproduzione di stati emozionali positivi porterà a confrontarsi con sfide sempre crescenti con conseguente sviluppo del comportamento Presuppone anche lo sviluppo della capacità di analisi razionale delle situazioni per far sì che la percezione non sopravvaluti né sottovaluti la sfida e le capacità personali,. Durante l'esperienza ottimale il soggetto sentiva molto la sfida, ma aveva la certezza di esserne all'altezza ; sentiva che le abilità erano adeguate alle difficoltà della sfida; sentiva di essere sufficientemente competente per le richieste della sfida;	1 giorno
Tappa 3: fattore 2 La unione tra <u>azione e coscienza</u> come valore intrinseco dell'esperienza positiva Durante <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che nel vivere una esperienza positiva e gratificante la sua attenzione era completamente assorbita così che per ripetere l'esperienza positiva occorre si verifichi la stessa percezione di una forte unione tra azione e coscienza fino al punto che l'attività sembra automatica e senza sforzo apparente anche se assorbe ogni energia psichica. Al soggetto le azioni riuscivano automaticamente senza doverci pensare	1 giorno
Tappa 4: fattore 3 Avere obiettivi chiari è un altro fattore che concorre in modo determinante a predisporre le condizioni per l'esperienza ottimale Prima <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che l'esperienza positiva e gratificante vissuta si è realizzata e si realizzerà in futuro sulla base di obiettivi chiari che hanno consentito di orientare la prestazione verso risultati concreti e controllabili. Il soggetto aveva la percezione esatta del punto di arrivo ; aveva un'idea chiara di ciò che doveva fare; sapeva bene cosa doveva ottenere; gli obiettivi erano chiari. Training mentale per sviluppare l'abilità nell'aver <u>obiettivi chiari</u> .	1 giorno
Tappa 5: fattore 4 Il terzo fattore predisponente le condizioni per l'esperienza positiva e gratificante: il feedback esplicito e immediato Prima <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che l'esperienza positiva e gratificante vissuta consentiva feedback espliciti e immediati che agivano da rinforzo così da mantenere l'orientamento delle energie psichiche e fisiche sull'obiettivo. Il soggetto avvertiva che stesse facendo bene; sentiva che andava bene; Training mentale per sviluppare la percezione del feedback esplicito e immediato.	1 giorno
Tappa 6: fattore 5 La concentrazione sul compito , cioè sulla prestazione in atto o sulla sfida che ho davanti. Durante <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che durante l'esperienza positiva e gratificante vissuta l' attenzione era completamente focalizzata sulla prestazione in atto. Il soggetto si sentiva focalizzato su ciò che stava facendo ; la mente era tutta concentrata su ciò che stavo facendo; era completamente immerso nel compito. Training mentale per sviluppare l'abilità della concentrazione sul compito.	1 giorno
Tappa 7: fattore 6 La percezione del controllo Durante	Ogni partecipante verificherà che durante l'esperienza positiva e gratificante vissuta si sentiva in pieno controllo della prestazione ma non ne era ossessionato (preoccupato) L'ossessione dell'errore ridurrebbe la prestazione; Il soggetto sentiva di avere il pieno controllo della situazione e delle	1 giorno

<i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	sue azioni Training mentale per sviluppare l'abilità della percezione del controllo.	
Titolo del seminario	Obiettivi	Durata
Tappa 8: fattore 7 Assenza di auto-osservazione o perdita dell'autoconsapevolezza Durante <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che durante l'esperienza positiva e gratificante vissuta non era molestato, distratto da preoccupazioni , pensieri su sé stesso , su cosa potrebbe o non potrebbe succedere a sé stesso, su cosa gli altri avrebbero potuto pensare che avrebbe annullato la positività dell'esperienza Il soggetto era disinteressato del giudizio degli altri su di sé ; sentiva sicurezza e tranquillità; non pensava all'impressione che avrebbe fatto ; Training mentale per sviluppare l'abilità dell' Assenza di auto-osservazione	1 giorno
Titolo del seminario	Obiettivi	Durata
Tappa 9: fattore 8 La <u>alterazione dello scorrere del tempo</u> , la bolla spazio temporale Durante <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che durante l'esperienza positiva e gratificante vissuta si è accorto che la percezione dello scorrere del tempo era cambiata (rallentamento o accelerazione); non vedeva lo scorrere del tempo Training mentale per modificare la percezione dello scorrere del tempo.	1 giorno
Titolo del seminario	Obiettivi	Durata
Tappa 10: fattore 9 Lo Stato affettivo positivo La motivazione intrinseca Durante <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà che durante l'esperienza positiva e gratificante vissuta si era veramente entusiasmato, provava sensazioni molto piacevoli che vorrebbe ripetere, sentiva di essere più forte di prima, stava vivendo una esperienza appagante. Training mentale per sviluppare la sensazione di appagamento.	1 giorno
Titolo del seminario	Obiettivi	Durata
Tappa 11: Arrivo Visione d'insieme, esperienze positive e gratificanti vissute, le nuove sfide in una nuova visione di crescita professionale <i>Modalità:seminario experiences analysis</i>	Ogni partecipante verificherà i progressi ottenuti nell'allenamento di ogni fattore e valuterà le esperienze positive e gratificanti al fine di rinforzare e migliorare le performances Training mentale per provare i nove fattori contemporaneamente.	1 giorno