



C27 - IL POTERE DI UNA MENTE CONCENTRATA

Sviluppare le competenze e le pratiche fondamentali per avere una mente concentrata e consapevole

1 GIORNO - MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE: PRESENZIALE A MILANO E/O VIRTUAL CLASSROOM

date

quote di partecipazione IVA esclusa

8 maggio 2026 | 6 novembre 2026

Singola: 525 € - Multipla: 475 €

Il corso mira a fornire ai partecipanti una panoramica completa dei principi fondamentali dell'attenzione e della concentrazione in tempo di digitalizzazione e distrazione sistemica, fornendo loro le conoscenze e le competenze necessarie per gestire il tempo lavorativo con maggiore consapevolezza ed efficacia.

A CHI È RIVOLTO

- Responsabili, Project Manager, neo manager e collaboratori interessati ad acquisire i fondamenti del management

APPRENDERETE A...

- Comprendere i rischi connaturati agli iper-stimoli a cui si è sottoposti dopo la rivoluzione digitale, al fine di gestirne la portata con consapevolezza e responsabilità
- Attivare i meccanismi di autodifesa naturali come la concentrazione e l'attenzione
- Imparare tecniche di concentrazione e avere strumenti specifici per la gestione quotidiana dello stress
- Scoprire il potere di una mente pienamente concentrata e mindful

ESERCITAZIONI, PROGETTI E CASE STUDIES

- Applicazioni pratiche sui principali contenuti del corso

I PLUS:

Il corso ha un approccio pratico e concreto, con didattica interattiva e spazio alla discussione di casi pratici
Gli strumenti presentati sono di applicabilità immediata



C27 - IL POTERE DI UNA MENTE CONCENTRATA

PROGRAMMA

DAL RIFLESSO ALLA RIFLESSIONE, DALL' IO PHONO ALL'IO SONO

Il dono dell'attenzione

- Gli effetti del digitale sulla persona
- Dal cogito al digito
- Dalla riflessione al riflesso
- Attenzione e concentrazione
- La curva dell'attenzione
- Le criticità dell'iperconnessione
- Essere consapevoli

La mappa psichica: siamo fatti così

- Le cinque spinte e le nostre emozioni/reazioni
- Il quadrante del tempo: la matrice di Eisenhower
- I pilastri dell'autodisciplina e l'atto di volontà
- Dal senso di colpa al senso di responsabilità
- Panoramica sulle emozioni e intelligenza emotiva
- Automatismi ed emozioni

Come mantenersi consapevoli al centro dei propri obiettivi

- Cenni di pratica di Mindfulness
- Dal digito al cogito
- Dal riflesso alla riflessione

Conclusioni e Applicazione Pratica

- Discussione finale sull'apprendimento e i progressi raggiunti durante il corso
- Identificazione di azioni specifiche da implementare nel contesto lavorativo quotidiano
- Pratiche di detox digitale
- Pensieri lenti e pensieri veloci
- Lo stress autoinflitto
- Argomentare vs ribattere
- La tirannia delle notifiche
- Il metodo FOS
- Comunicare non è trasmettere dati
- Astrarre vs estrarre
- Contare vs raccontare