



C28 - IL POTERE DELLE ABITUDINI

Sviluppare piena consapevolezza delle proprie e altrui abitudini, comprenderne i rischi e le opportunità nella gestione di persone

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

date

quote di partecipazione IVA esclusa

20 maggio 2026 | 15 dicembre 2026

Singola: 525 € - Multipla: 475 €

Il corso mira a fornire ai partecipanti una panoramica completa delle dinamiche fondamentali che attivano un'abitudine, fornendo loro le conoscenze e le competenze necessarie per riconoscerne e gestirne l'incidenza in un contesto organizzativo.

A CHI È RIVOLTO

- Responsabili e neo manager interessati ad acquisire i fondamenti del management

APPRENDERETE A...

- Riconoscere le abitudini più nocive e ad attivarne subito di nuove e più gratificanti, pertanto vincenti nel lavoro e nella vita
- Sostituire le abitudini rischiose con l'esercizio del pensiero critico
- Acquisire soluzioni innovative e competenze differenti di problem solving

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



C28 - IL POTERE DELLE ABITUDINI

PROGRAMMA

IL CAMBIAMENTO EVOLUTIVO

Il cerchio delle abitudini

- Cos'è un'abitudine: tra tirannia e opportunità
- Quanto le abitudini condizionano le nostre azioni
- Come si formano
- Cos'è il ciclo della routine e il rewarding

Le abitudini nemiche dei nostri obiettivi

- Come e perché anche al lavoro spesso le cattive abitudini ci impediscono di raggiungere i nostri obiettivi
- È possibile cambiare un'abitudine nociva con una più adeguata ed efficace

Abitudini e pensiero critico: il metodo del cambiamento consapevole

- Il cambiamento orientato a un obiettivo specifico
- Abitudini e cultura aziendale
- Quando l'abitudine diventa bias inconsapevole
- Abitudine e decisione
- La responsabilità di cambiare
- Il dono della consapevolezza

Abitudini e produttività

- Relazione tra abitudini e produttività
- Ottimizzazione delle abitudini per massimizzare la performance

Abitudini Salutari

- Ruolo delle abitudini nella salute fisica e mentale
- Strategie per sviluppare abitudini salutari a lungo termine

Abitudini e Successo Personale

- Connessione tra abitudini e successo personale
- Abitudini comuni tra individui di successo
- Consolidamento e Pianificazione futura

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