



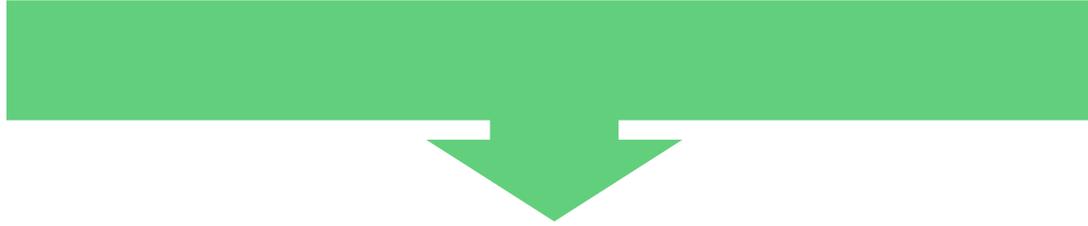
Seminario di Alta Formazione

Strumenti per sviluppare un mindset positivo e
resiliente

Eleonora Pizzutti

bianco lavoro
academy

Roadmap



1 Cos'è la Resilienza

2 Fattori che impediscono di essere resilienti

3 Strategie di pensiero positivo

4 La Resilienza a lavoro

1 Cos'è la Resilienza



1 Cos'è la Resilienza



Cosa significa «Resilienza» per voi?

1 Cos'è la Resilienza

«E' definita come il processo di adattamento a fronte di traumi o tragedie, minacce o altre significative fonti di stress»



RESILIENCE

Southwick et al., 2014

1 Cos'è la Resilienza



**ALLENATI
LA
TUA
RESILIENZA!**

■ 2 Fattori che impediscono di essere resilienti

...A volte la vita può rendere difficile credere che ciò sia possibile....



2 Fattori che impediscono di essere resilienti



N°1
Ti preoccupi di quello
che NON hai

2 Fattori che impediscono di essere resilienti



N°2
**Ti focalizzi sul peggior
scenario possibile**

■ 2 Fattori che impediscono di essere resilienti

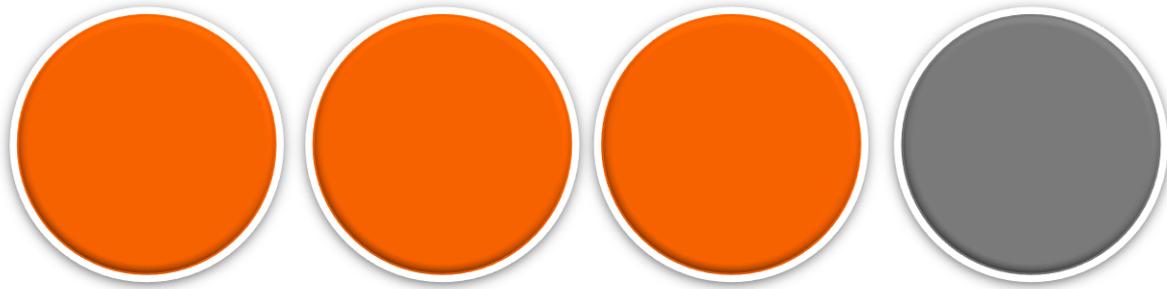


N°3

← **Perché sta succedendo?**

3 Strategie di pensiero positivo

3 : 1



Aumentiamo le Emozioni «Positive»

3 Strategie di pensiero positivo

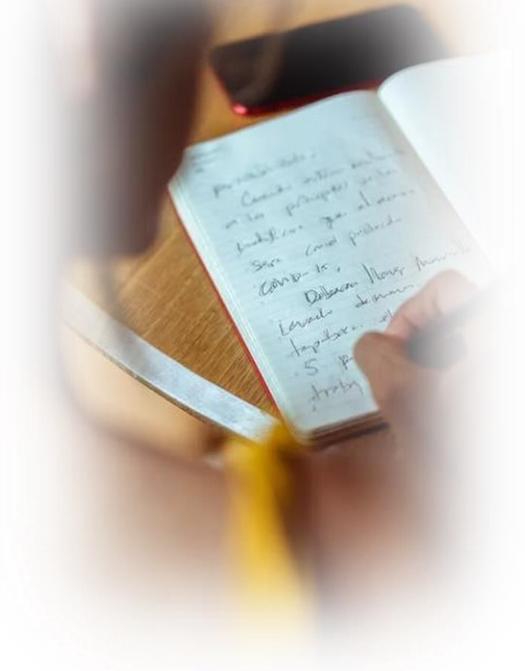


N°1
Esercita la Tua
Gratitudine

3 Strategie di pensiero positivo

In concreto: Presentati in modo diverso

- A) Ogni giorno annota in maniera giornalistica, qualcosa che ti è successo per cui sei grato/a e Perché
- B) Rispondi alla domanda: come voglio presentarmi in maniera diversa?



3 Strategie di pensiero positivo



N°2

**Dichiara i tuoi punti di
forza, non le tue carenze**

3 Strategie di pensiero positivo

In concreto: Diventa il/la tua Coach di fiducia

1. Descrivi una situazione in cui sei riuscito/a a superare o a gestire una sfida nella tua vita.
2. Cos'hai imparato di te?
3. A quale risorsa personale hai attinto?
4. Come puoi applicare ORA quella risorsa?

+

Fai una lista dei tuoi più grandi successi

+

VIA Character Strengths Assessment



3 Strategie di pensiero positivo



N°3
Contrasta il pensiero
inutile

■ 3 Strategie di pensiero positivo

In concreto: Cosa succederebbe se...

1. **Pensa al peggior scenario possibile**
2. **Rispondi alla domanda: cosa faccio se si verifica?**
3. **Poi domandati: qual è la situazione migliore che si può verificare?**
4. **Qual è una cosa che posso fare per far verificare quella situazione?**



3 Strategie di pensiero positivo

In concreto: la Bugia, la Verità e la Prova

1. Definisci il pensiero: La Bugia

Esempio: non otterrò MAI quel lavoro

2. Definisci cosa succederà: La Verità

Esempio: supererò il colloquio

3. Definisci il successo passato: La Prova

Esempio: 2 anni fa ero senza lavoro, mi sono preparata e ho superato le selezioni per ottenere la posizione che oggi sto ricoprendo

WHAT

IF

THIS

IS

ALL

REAL

4 La Resilienza a lavoro

E Tu sei resiliente a lavoro?





"But in the end, it's only a passing thing, this shadow.
Even darkness must pass. A new day will come.
And when the sun shines it will shine out the clearer."

Lord of the Rings

movietomovement.com



Quale attività è utile per voi adesso?

Bibliografia di riferimento

“Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives”, Southwick et al. 2014

<https://www.authentic happiness.sas.upenn.edu/testcenter> link per effettuare il test Via Character Strengths Assessment

“Get your life today, 7 success hacks for life, leadership and business” D. Cocroft