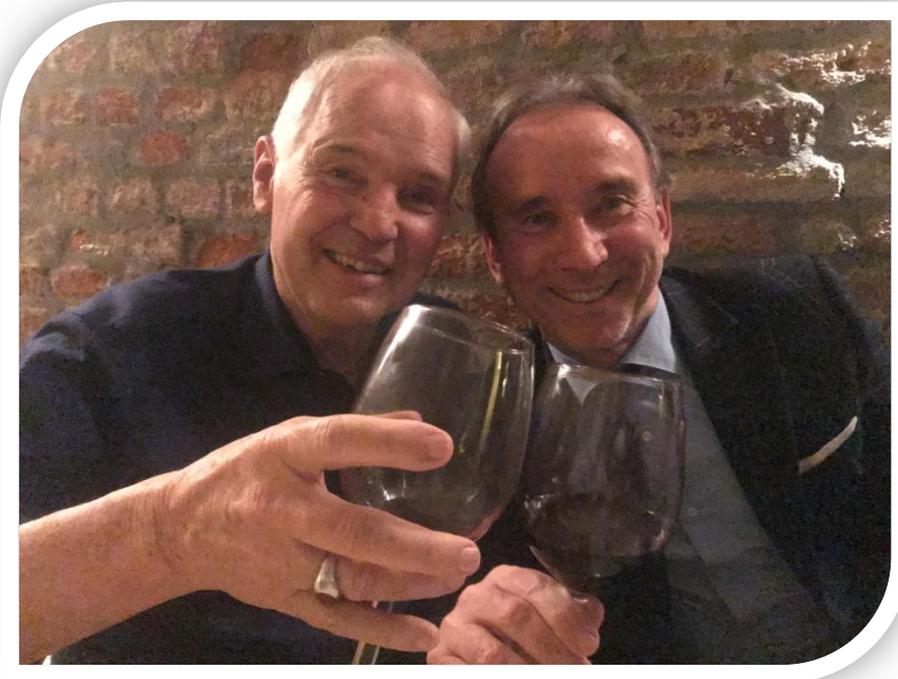


Il gioco interiore nel lavoro

Con Luciano Tiberi





*“Prima di iniziare a sviluppare il principio del gioco interiore nel 1970, ho potuto vedere nei miei studenti di tennis, così come in me stesso, che c’erano **ostacoli mentali** che interferivano con la nostra capacità di giocare al meglio. Allo stesso tempo, stavo cominciando a riconoscere che tutti abbiamo molto **più potenziale dentro di noi di quanto pensiamo**. Tre osservazioni hanno confermato e riconfermato che ero sulla strada giusta. Una volta che ho **smesso di dare istruzioni tecniche** e correggere i miei studenti in termini di giusto e sbagliato, le paure e i dubbi degli studenti sono diminuiti in modo significativo e **hanno imparato più velocemente**, con risultati migliori, si divertivano molto di più e non importava quale fosse il loro livello di gioco”.*

Tim Gallwey



www.pnlecoaching.it

bianco lavoro

IG THE INNER GAME[®]
INSTITUTE
BY TIMOTHY GALLWEY



Il Gioco Interiore per *Tim Gallwey* è iniziato con una domanda Trasformativa:

COSA succede nella testa di un giocatore di tennis mentre la palla sta arrivando?

PERCHÈ non l'avevo mai chiesto prima?



Cos'è l'Inner Game®?

In ogni attività umana ci sono due aree di “gioco”: un'area **esterna** e una **interna**.

Il **gioco esteriore** viene giocato esternamente per superare ostacoli esterni e raggiungere obiettivi esterni.

Il **gioco interiore** si svolge all'interno della mente di ciascuno e viene giocato contro ostacoli come paura, insicurezza, mancanza di focus e *convinzioni limitanti* o presupposti errati.

Il Gioco Interiore nel Tennis

Come usare la mente per raggiungere l'eccellenza



W. Timothy Gallwey

ultra

L'avversario che si nasconde nella nostra mente è molto più forte di quello che troviamo dall'altra parte della rete

Tim Gallwey

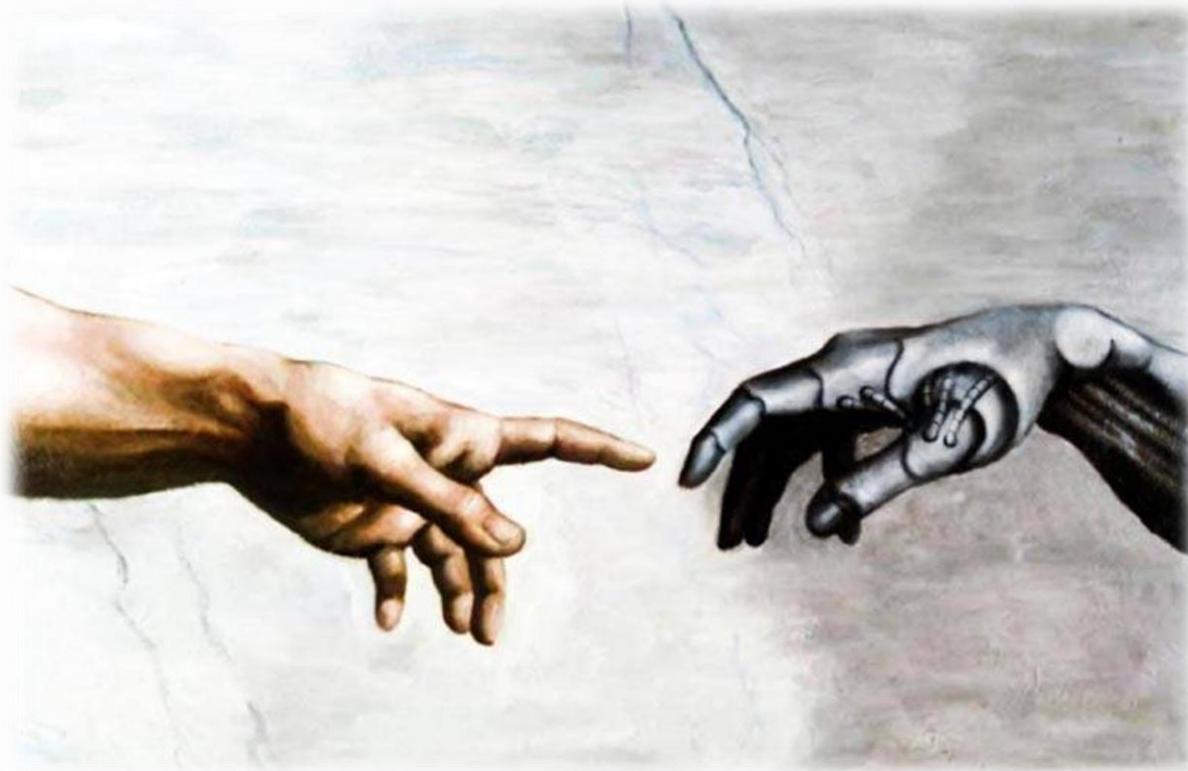
Il dialogo interiore dell'Inner Game®

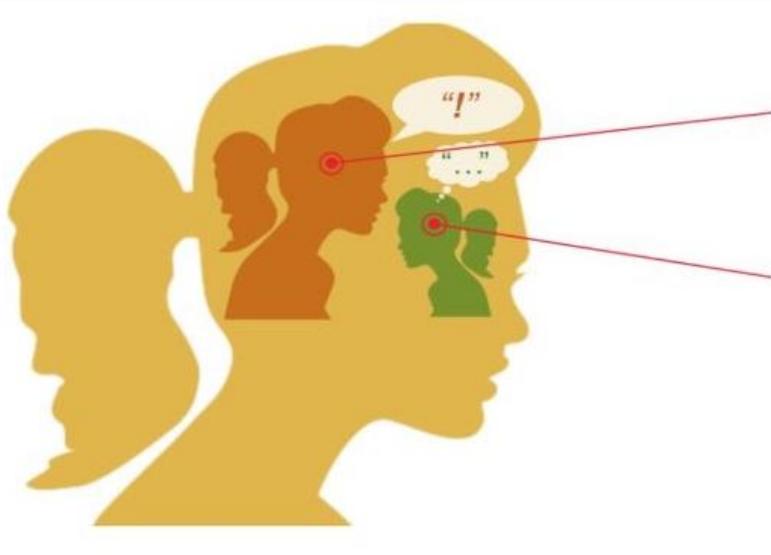
Sé 1 e Sé 2



Il dialogo con sé stessi:

Chi ti sta parlando mentre provi a controllare o giudicare te stesso?





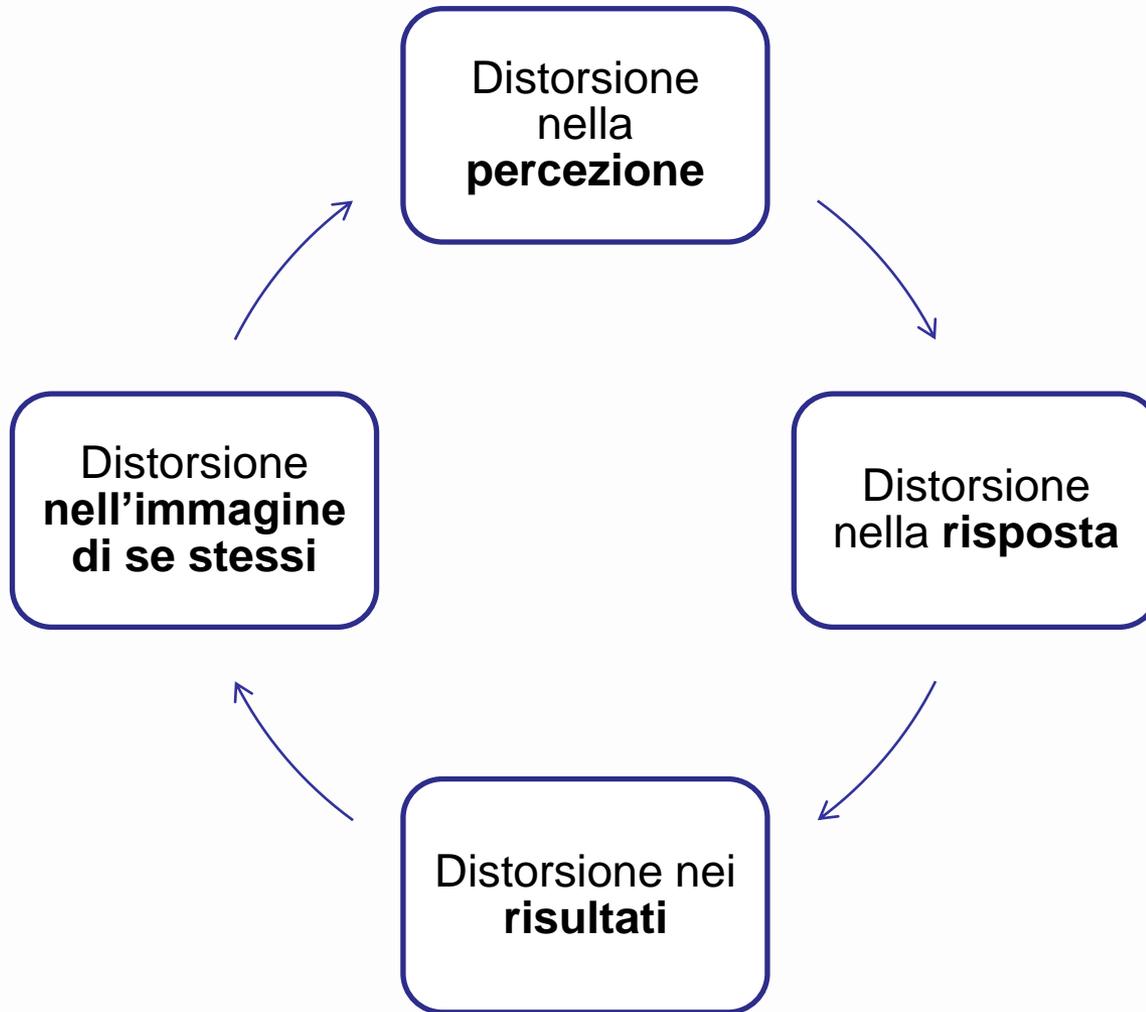
Self 1

Il tuo dialogo interno critico

Self 2

Il tuo sé interiore, che sta cercando di superare il Self 1

Il ciclo dell'auto-interferenza



SELF 1

COLUI CHE GIUDICA



La causa di gran parte dello stress può essere riassunta dalla parola attaccamento.

Il **Sé 1** dipende da cose, situazioni, persone e concetti al punto che si sente minacciato da dei possibili cambiamenti.



SELF 2

COLUI CHE AGISCE



Il **Sé 2**, il sé che detiene tutte le tue capacità e il tuo talento vuole solo:

divertirsi, imparare, capire, apprezzare, rischiare, riposare, stare bene, sopravvivere, essere libero di essere quel che è, esprimersi e dare il proprio contributo.



“Ho chiamato la voce che dà i comandi Sé 1 e colui a cui parla Sé 2. Non avendo fiducia il Sé 1 cerca di controllare il comportamento del Sé 2 usando le tattiche che ha imparato dai suoi insegnanti nel mondo esterno. Tutte le evidenze dimostrano che la nostra migliore performance avviene quando la voce del Sé 1 è calma e al Sé 2 è dato il permesso di agire indisturbato.”



Tim Gallwey, Il gioco interiore nel lavoro.

W. TIMOTHY GALLWEY

IL GIOCO INTERIORE NEL LAVORO

Focus, Apprendimento, Soddisfazione
e Mobilità sul posto di lavoro



 Polo Didattico

La tua definizione di “lavoro” fa la differenza?

Il significato che diamo
al termine “lavoro”
diventa il contesto e la
conversazione di
fondo per tutte le
nostre azioni.



Concentrata? Su cosa?

Le interferenze

CONFUSIONE CIRCA LO
SCOPO

DUBBI

CONVINZIONI LIMITANTI

PAURE

DISTRAZIONI

.....



Questo è quello che accade





Come ridurre le interferenze per aumentare le potenzialità?

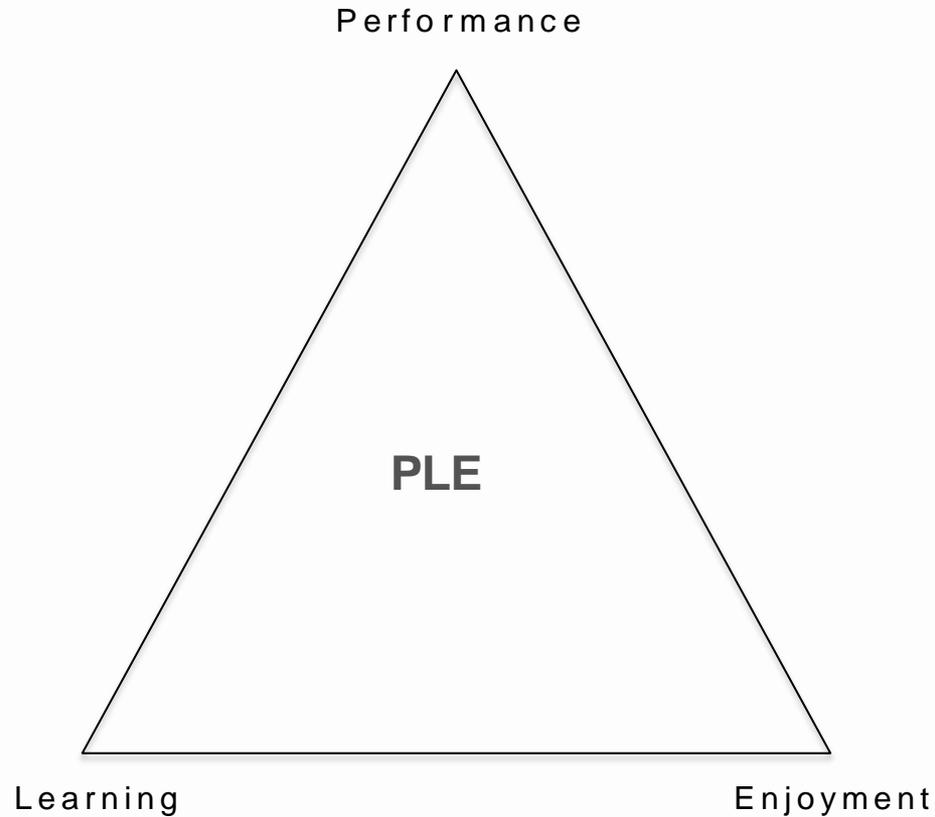
La formula dell'Inner Game

$$P = p - i$$

Performance (P) è uguale alla propria performance **potenziale** (p) in un dato momento meno le **interferenze** (i).

PLE

Performance, Learning, Enjoyment



PLE

Il Triangolo del Lavoro

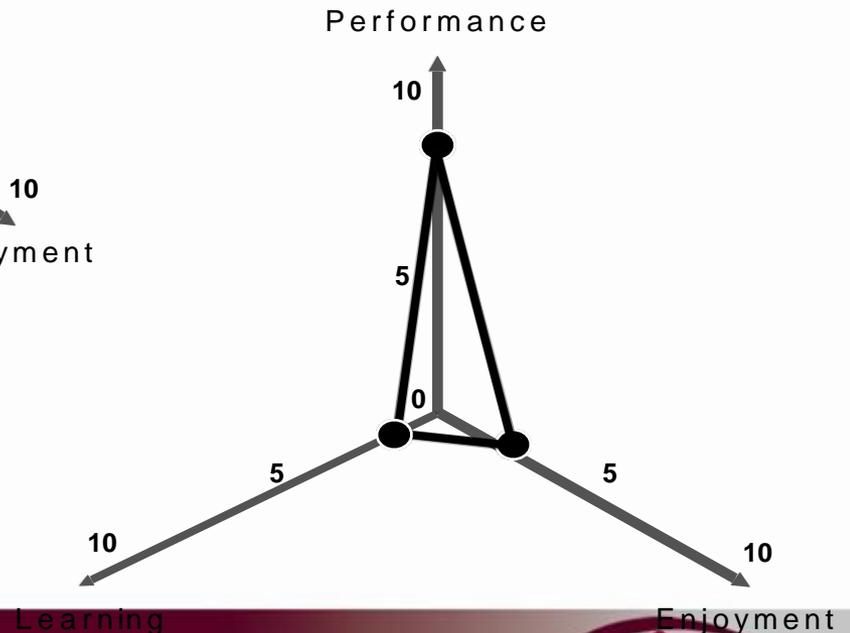
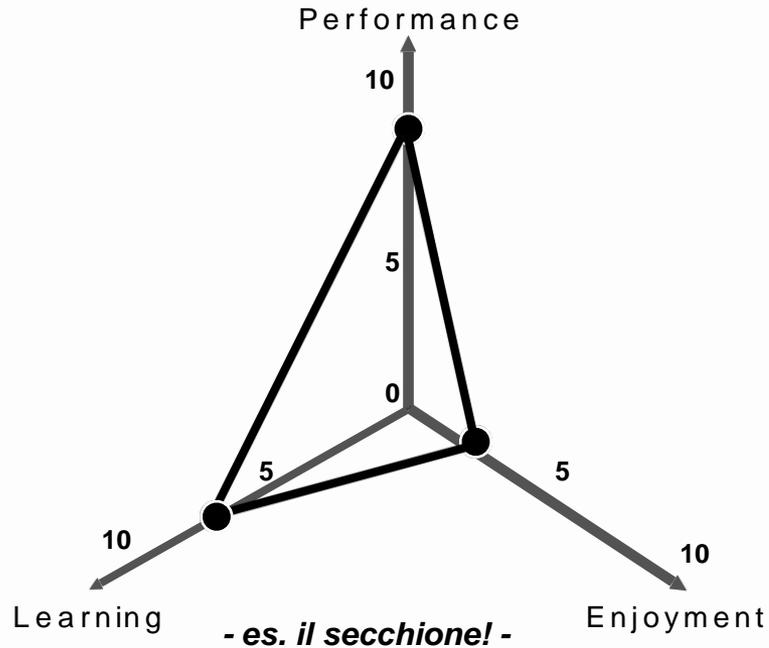
Performance, apprendimento e divertimento

rappresentano i tre punti di un triangolo.

I tre lati del triangolo del lavoro fanno parte di un sistema interdipendente.

Quando il lato dell'*apprendimento* o del *divertimento* vengono ignorati, la *performance* nel lungo periodo ne risentirà.

PLE - Esempi



GRAZIE!!!!!!

Luciano Tiberi

www.pnlecoaching.it

www.lucianotiberi.it

