

DIEGO PARASSOLE

“SINCRONIZZATI”



L'ARTE DI COMUNICARE... E DI COSTRUIRE RELAZIONI EFFICACI.

Sincronizzati è il primo speech di neurofisiologia comica scritto da Diego Parassole e Riccardo Piferi che ci permette di capire come funziona la nostra mente e come possiamo utilizzarla per comunicare meglio e per costruire migliori relazioni con gli altri. Perché il nostro cervello è costituito da quasi 100 miliardi di neuroni. In grado di farci fare migliaia di cretinate in milioni di modi diversi. Ed è per questo che è fondamentale imparare a utilizzarlo al meglio.

Negli ultimi anni le neuroscienze hanno dimostrato che, nella maggior parte dei casi, le nostre decisioni e molti dei nostri comportamenti quotidiani vengono definiti al di sotto della soglia della nostra consapevolezza.

Dotati di una razionalità limitata, come dimostrato da molti studi dei premi Nobel Daniel Kahneman e Richard Thaler e di molti altri (John Medina, Read Montague, Antonio Damasio, Joseph LeDoux, Daniel J. Siegel, Richard J. Davidson, Michael S. Gazzaniga, Louis Cozolino, Steven Pinker, Giacomo Rizzolatti, Gerd Gigerenzer ... ma l'elenco potrebbe essere lunghissimo), ci facciamo guidare nelle nostre scelte soprattutto dalle emozioni e solo in un

secondo tempo troviamo una motivazione razionale per giustificare le nostre decisioni.

L'intervento comico di Parassole parte col raccontare come funziona il nostro cervello durante il processo d'acquisto all'interno di un ipermercato, ottimo spunto per comprendere alcuni dei meccanismi chiave di funzionamento della nostra mente.

Perché l'ipermercato? Perché è una situazione in cui praticamente tutti ci siamo trovati. Riconoscerci nelle modalità comportamentali dell'*acquirente tipo* permetterà agli spettatori di incominciare a comprendere alcuni dei meccanismi essenziali del funzionamento del cervello e della gestione della nostra emozione, in una maniera divertente e facilmente memorizzabile.

In breve, come dice Kahneman: "Il pensiero razionale si crede il protagonista di un film dove in realtà è solo una comparsa".

Insomma le neuroscienze, negli ultimi anni, hanno dimostrato che siamo esseri profondamente emozionali, che prendono le decisioni migliori solo quando scegliamo utilizzando contemporaneamente il pensiero intuitivo e quello razionale.

La seconda parte dello speech, sempre divertente ma con un taglio più formativo, racconterà come possiamo utilizzare al meglio i meccanismi base di funzionamento del cervello per costruire relazioni solide che ci aiutino a vivere e lavorare meglio.

Affronteremo tematiche importanti, quali ad esempio: che cos'è l'amigdala? Come può influenzare i nostri rapporti con gli altri? A cosa servono le emozioni? Come si trasmettono? E qual è il ruolo dei neuroni specchio in tutto questo? Che cos'è l'empatia? Cosa sono la *loss aversion* e i *negativity bias* e perché possono influenzare la qualità della nostra vita?

Ragioneremo sul perché i nostri pensieri possono addirittura influenzare la durata della nostra esistenza (tematica, questa, che ha permesso a Elizabeth Blackburn di vincere il premio Nobel nel 2009 per le sue ricerche sui telomeri).

Parleremo di come l'ascolto e la capacità di entrare in sintonia con gli altri siano un presupposto fondamentale per vivere e lavorare meglio, con più successo e con più efficacia. Perché la diversità di pensiero e una ricchezza che ci permette di vedere il mondo in maniera completa. E perché, come dice il biologo molecolare e monaco buddhista Matthieu Ricard: "È importante dire: si può allenare la mente. E tutto questo non è un integratore vitaminico per l'anima. È qualcosa che determina la qualità di ogni istante della nostra vita. Ci impegniamo 15 anni per andare a scuola e crearci una cultura, amiamo fare jogging, fitness, facciamo qualsiasi cosa per rimanere belli. Però impieghiamo pochissimo tempo per prenderci cura di ciò che conta di più: il modo in cui funziona la nostra testa. Che in fin dei conti è la cosa che più determina la qualità della nostra vita".

Durata dell'intervento: a seconda delle necessità da 30 minuti a 1 ora e 30 minuti circa.

Diego Parassole

Attore comico, diplomato presso l'**Accademia d'arte Drammatica Paolo Grassi** di Milano, è noto al grande pubblico per le sue partecipazioni al Maurizio Costanzo Show, Ballarò e **Zelig**. Dal 1995 si occupa di formazione in azienda. È **istruttore di mindfulness e coach**.

ESIGENZE TECNICHE

Impianto audio luci adatto al contesto.

Schermo con videoproiettore collegabili a computer con uscita vga o hdmi (altrimenti monitor più grande possibile).

1 switch video per avere la possibilità di collegare 2 pc allo stesso videoproiettore (o monitor).

1 radiomicrofono ad archetto marca Sennheiser con capsula cardiode Sennheiser HSP4 o DPA 4088.

1 radiomicrofono gelato con asta.

1 leggio.