

### “BRAIN SPEAKING”



### **CERVELLO & EMOZIONI** **Istruzioni per l'uso**

Il nostro cervello è costituito da 86 miliardi di neuroni che ci permettono di fare milioni di c\*\*\*\*te in migliaia di modi diversi. Ed è per questo che ci conviene imparare a utilizzarlo al meglio.

Ci sono 2 tipi di persone: quelli che leggono il “libretto delle istruzioni” e quelli che non lo leggono.

Mi riferisco al libretto di istruzioni dell’automobile, del telefonino, della lavatrice e di tutto quello che ogni giorno ci circonda...

Voi a che categoria appartenete?

Molti di noi, diciamo, preferiscono andare per tentativi. E non sempre facciamo funzionare le cose al meglio.

Tutti noi possediamo un cervello. E molti di noi lo usano. Non sempre, ma lo usiamo. Lo usiamo forse meno frequentemente di quanto usiamo il cellulare, l’auto o la tv, ma più spesso di quanto usiamo la lavastoviglie o la lavatrice.

Eppure, per usare la lavatrice, un’occhiata al libretto delle istruzioni abbiamo dovuto darla. Ma chi di noi ha mai dato un’occhiata al libretto di uso e manutenzione del proprio cervello?

Abbiamo imparato a leggere e scrivere, a guidare un’automobile... ma quasi nessuno di noi ha fatto un corso per imparare la grammatica delle emozioni.

E spesso non sappiamo gestirle, soprattutto quando siamo sotto stress: da un cliente importante che non compra quello che gli proponiamo, quando stiamo discutendo con un collega che non ci è particolarmente simpatico, o anche solo quando qualcosa va diversamente da come speravamo...

Il risultato è che talvolta siamo “in preda alle nostre emozioni”.

Non siamo noi a governare loro: sono loro che governano noi.

E spesso offuscano le nostre capacità decisionali, impedendoci di ragionare al meglio.

Basta pensare ad alcuni modi di dire:

“E’ fuori di sé dalla rabbia” (noi non diciamo proprio così, ma ci siamo capiti...), “è mosso dall’ira” o addirittura “accecato dall’ira”... Diciamo: “è roso dall’invidia”, “assalito dalla tristezza”.

Qualche volta diciamo che siamo “schiavi delle nostre pulsioni”. Per fortuna in altri casi siamo “legati da un profondo sentimento”. E qualche volta siamo “pieni di gioia”...

Ribadisco: spesso non siamo noi a gestire le nostre emozioni: sono le nostre emozioni a gestire noi.

Negli ultimi anni le neuroscienze hanno fatto passi da giganti e ci hanno messo a disposizione un'innumerabile serie di conoscenze e strumenti che possono aiutarci a migliorare le nostre performance, sul lavoro e nella vita. Allora perché non usarli?

### **Obiettivo**

Comprendere i principali meccanismi di funzionamento della nostra mente e migliorare la nostra capacità di entrare in collegamento con le emozioni nostre e altrui.

Migliorare la consapevolezza di noi stessi, e la nostra capacità di decidere.

Avvicinarci ad alcune tecniche e pratiche che ci permetteranno di gestire al meglio le nostre emozioni, specie in situazioni di stress.

### **Metodologia**

Brevi momenti teorici.

Esercitazioni pratiche e simulazioni.

Debriefing degli esercizi.

Brevi concettualizzazioni per capire come applicare nel nostro quotidiano quanto imparato.

### **Programma**

- I meccanismi fondamentali di funzionamento della mente

- Il funzionamento dell'attenzione

- Bias cognitivi

- Le abitudini: come si creano e come è possibile modificarle.

- Le emozioni primarie e secondarie

- La gestione delle emozioni e dello stress.

Sperimenteremo una serie di esercizi e pratiche: alcune di derivazione teatrale (tecniche posturali e di respirazione), altre legate a tecniche di rilassamento (Training Autogeno e Rilassamento Muscolare Progressivo di Jacobson) e altre ancora ispirate alla "Mindfulness".

### **Numero partecipanti**

Fino a 20 persone

Per la parte esperienziale è necessario abbigliamento comodo. Altre indicazioni verranno fornite prima dell'incontro.

### **Durata**

Il percorso ha una durata complessiva di 1 giornata, per un totale 8 ore di formazione.

### **Diego Parassole**

Attore comico, diplomato presso l'Accademia d'arte Drammatica Paolo Grassi è noto al grande pubblico per le sue partecipazioni al Maurizio Costanzo Show, Ballarò e Zelig. Si occupa dal 1995 di formazione in azienda.

E' istruttore di mindfulness e coach.