

COMPETENZA EVOLUTA



SOCIALE

**AUTOEFFICACIA**

*Capacità di costruire comportamenti quotidiani altamente funzionali e potenzianti rispetto ai vari contesti.*



MR CORPORATE

# IN EQUILIBRIO

Come aumentare la propria performance attraverso la riduzione e la gestione efficace delle interferenze esterne ed interne.

**Descrizione:**

Centratura, stato di focus, pensiero critico, ecologia sociale, sostenibilità comportamentale

**Obiettivo:**

Sviluppare una capacità di gestire il proprio equilibrio è fondamentale per non farsi influenzare da interferenze esterne ed interne non in linea con i propri obiettivi.

È la capacità di gestire l'emersione di bias cognitivi, autosabotaggi e scorciatoie depotenzianti in cui spesso cadiamo quando siamo fuori focus e centratura.

**Metodologie Applicate:**

Training e didattica informativa; coaching; role playing.

**Risultato atteso:**

Comprendere le basi della centratura e dello stato di focus; - definire e comprendere cosa sono le interferenze esterne ed interne (bias, autosabotaggi) che potrebbero depotenziare il nostro i nostri obiettivi e come trovare strategie per evitarle.

**Numero di Ore:**

Pillola base 10; pillola avanzata 15.



generazione vincente

Academy