



Il Potere della Consapevolezza e dell'Attenzione

12 Ottobre 2023

Eleonora Saladino e Diana Boccalatte



3



01. ATTENZIONE

Attiva l'Energia

02. CONCENTRAZIONE

Sostiene l'Energia

03. INTENZIONE

Dirige l'Energia

04. CREAZIONE

Come processo...

4



8







Psicologa Positiva, Autrice e Docente Universitario Specializzata in NeuroSelling, NeuroManagement e Potenziamento delle Soft Skill

▪ **FORMAZIONE UNIVERSITARIA:**

- ✓ LAUREA IN ECONOMIA - UNIVERSITÀ CATTOLICA - MILANO
- ✓ LAUREA IN DISCIPLINE DELLA RICERCA PSICOLOGICO-SOCIALE
- ✓ LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA SOCIALE, DEL LAVORO E DELLA COMUNICAZIONE - PADOVA
- ✓ LAUREA MAGISTRALE IN PSICOLOGIA POSITIVA APPLICATA - BUCKS NEW UNIVERSITY - LONDRA
- ✓ SPECIALIZZAZIONE IN NEUROMANAGEMENT PER LE ORGANIZZAZIONI - IUUSTO - TORINO

MASTER APPLIED NEUROSCIENCE & BRAIN HEALTH - NEUROSCIENCE ACADEMY DR. SARAH MCKAY - AUSTRALIA
 MASTER HARVARD NEGOTIATION AND LEADERSHIP - HARVARD LAW SCHOOL - CAMBRIDGE, BOSTON MASSACHUSETTS - USA
 MASTER DI COMUNICAZIONE, PROBLEM SOLVING & COACHING STRATEGICO - S.T.C. CHANGE STRATEGIES - G.NARDONE
 MASTER DI IPNOSI CONVERSAZIONALE I E II LIVELLO - ISTITUTO MILTON ERICKSON TORINO
 MASTER IN BANKING & FINANCIAL DIPLOMA - ABI E SDA BOCCONI

○ **COLLABORAZIONI UNIVERSITARIE:**

- UNIVERSITÀ DI FERRARA: DOCENTE A CONTRATTO
- UNIVERSITÀ CATTOLICA: CULTORE DELLA MATERIA PER LE FACOLTÀ DI PSICOLOGIA, ECONOMIA, SCIENZE BANCARIE

➤ **FACS FACIAL ACTION CODING SYSTEM (MICROESPRESIONI FACCIALI) CRF CENTRO RICERCHE F.A.C.S. E UNIVERSITÀ DI TRIESTE**

➤ **BUSINESS MODEL YOU® CERTIFIED PRACTITIONER - DR. TIMOTHY CLARK - USA**








SIP
Società Italiana di Psicologia Positiva
PRESIDENTE
SOCIETÀ ITALIANA DI PSICOLOGIA POSITIVA



ajinem
RESPONSABILE DIPARTIMENTO
NEUROMANAGEMENT POSITIVO



Business Design Italia
SOCIO FONDATORE



ADICO
VISION & NETWORK
CONSIGLIERE NAZIONALE E
RESPONSABILE COORDINAMENTO ACADEMY



VAIF
REGISTRO FORMATORI
PROFESSIONISTI SOCIO AIF N.2779



ICF
International Coach Federation
COACH CERTIFICATO
ACC- ICF

9



Diana Boccalatte



FORMAZIONE UNIVERSITARIA:

- ✓ LAUREA IN SCIENZE DELL'EDUCAZIONE / PROCESSI FORMATIVI - UNITO
- ✓ DIPLOMA DI SPECIALIZZAZIONE IN NEUROMANAGEMENT PER LE ORGANIZZAZIONI - IUSTO / UNIVERSITÀ CATTOLICA DEL SACRO CUORE DI MILANO
- MASTER IN MANAGEMENT DELLA FORMAZIONE, 24 ORE BUSINESS SCHOOL
- CERTIFICAZIONE INTERNATIONAL COACHING FEDERATION, CREDENZIALE ACC/ICF
- CERTIFICAZIONE NPA - NEUROMANAGER POSITIVO APPLICATO®, SEVOLUTIONS



- HR CONSULTANT
- BUSINESS & EXECUTIVE POSITIVE MINDSET COACH
- TITOLARE DEI MODELLI PERFORMA E PERFORME
- TRAINER E FACILITATRICE Percorsi di SVILUPPO PERSONALE ED ORGANIZZATIVO

MEMBERSHIP:



11



01. ATTENZIONE

Attiva l'Energia

02. CONCENTRAZIONE

Sostiene l'Energia

03. INTENZIONE

Dirige l'Energia

04. CREAZIONE

Come processo...

13

“

La capacità di distogliere l'attenzione da una cosa per spostarla su un'altra è fondamentale per il nostro benessere.

D. GOLEMAN

15

ATTENZIONE e CONSAPEVOLEZZA



Risorsa mentale, capacità limitata



Porta di ingresso delle nostre percezioni



Leva relazionale

17

ATTENZIONE e DISTRAZIONE



Abbondanza e scarsità



Distrazioni sensoriali ed emotive



Rimedio cognitivo vs tecnologico

18

CERVELLO: ISTRUZIONI PER L'USO

Veloce
e lento

Massima resa,
minima spesa



Foto di [Milad Eskandari](#) su [Unsplash](#)

19

ATTENZIONE e CERVELLO

BOTTOM-UP



Ph Alexandre Baucher / Unsplash

DISTRAZIONE AUTOMATICA

A chi
lasci
fare?

TOP-DOWN



Ph Deweng Gupta/Unsplash

ATTENZIONE ATTIVA

ATTENZIONE SELETTIVA

CONCENTRARI
SOLO SU ALCUNI
DETERMINATI STIMOLI

ES. COCKTAIL PARTY



Foto di Danimé Be. Francini, su Unsplash

ATTENZIONE ALTERNATA



Foto di Eleance Nairobi su Unsplash.

**CONCENTRARI
SU PIÙ ATTIVITÀ
NELLO STESSO MOMENTO**

ES. MULTITASKING

22

ATTENZIONE SOSTENUTA

**CONCENTRARI
SU UNA
DETERMINATA ATTIVITÀ
PER LUNGO TEMPO**

ES. VIGILANZA



Foto di Fabio Comanelli su Unsplash.

23



25



26



01. ATTENZIONE
Attiva l'Energia

02. CONCENTRAZIONE
Sostiene l'Energia

03. INTENZIONE
Dirige l'Energia

04. CREAZIONE
Come processo...

27

CONCENTRAZIONE



Foto di A.F. su Unsplash.

- Distanziamento
- Resistenza
- Mantenimento

- Allocazione
- Gratificazione
- Emozione

29

ALLENAMENTO-MENTE

Nuove routine:
- sforzo
+ performance

TOP-DOWN

BOTTOM-UP

Ph Matt Seymour / Unsplash

ALLENARE LE NOSTRE ABITUDINI PER SOSTENERE LA NOSTRA ENERGIA

30

John Medina

1. Our attention span is only 10 minutes
2. We pay attention to
 - Things we can relate to
 - Things we like or are important to us
 - Something unusual or unexpected
 - Emotionally arousing events
3. Our brain wants the meaning before the details

33

01. **ATTENZIONE**
Attiva l'Energia

02. **CONCENTRAZIONE**
Sostiene l'Energia

03. **INTENZIONE**
Dirige l'Energia

04. **CREAZIONE**
Come processo...

34

SOFT SKILL

01 VISION & ANALISYS

02 MOTIVAZIONE & ENGAGEMENT

03 PROATTIVITÀ & INIZIATIVA

04 PROBLEM SOLVING

05 AGILITÀ & ADATTABILITÀ

06 COMUNICAZIONE & TEAMWORKING

07 DIRECTION & LEADERSHIP

COSA VOGLIAMO OTTENERE?

PERCHÈ LO VOGLIAMO?

COSA SIAMO DISPOSTI A:

- Spostare per sistemare?
- Rompere per aggiustare?
- Tagliare per salvare?

36



01. **ATTENZIONE**
Attiva l'Energia

02. **CONCENTRAZIONE**
Sostiene l'Energia

03. **INTENZIONE**
Dirige l'Energia

04. **CREAZIONE**
Come processo...

37

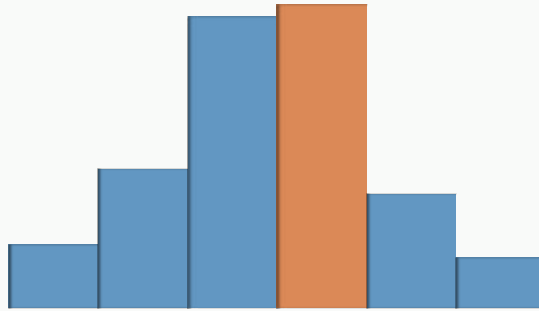


CREATIVITÀ

*Quando parliamo di Creatività
ci riferiamo ad un processo vero e
proprio costituito da 5 fasi distinte*

39

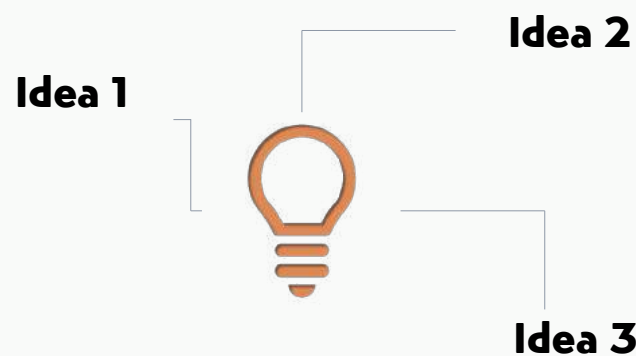
1 - PREPARAZIONE



È la fase nella quale ci avviciniamo e ci immergiamo ad un tema, un argomento o un compito che ci interessa.

40

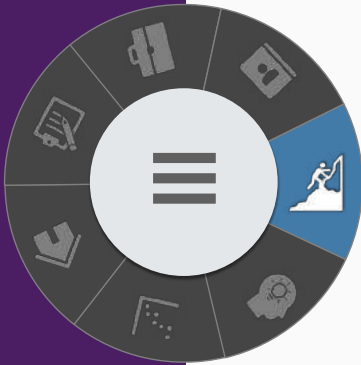
2 - INCUBAZIONE



È la fase nella quale si creano connessioni e collegamenti tra le idee a livello - prevalentemente - inconscio.

41

3 - RIVELAZIONE



MUMBLE...

MUMBLE...

EUREKA!!!

Anche conosciuto come insight, è il momento del famoso Eureka, quando tutti i pezzi prendono il loro posto.

42

4 - VALUTAZIONE



**Opzione
A**

Utilità: _____
Validità: _____
Applicabilità: _____

**Opzione
B**

Utilità: _____
Validità: _____
Applicabilità: _____

**Opzione
C**

Utilità: _____
Validità: _____
Applicabilità: _____

È la fase in cui valutiamo a livello razionale e cosciente le idee e le intuizioni emerse sottoponendole al giudizio di utilità, validità e applicabilità.

43

5 - ELABORAZIONE



Piano 1



Piano 2



Piano 3

È la fase più lunga e più impegnativa.

44

Queste fasi del processo creativo vanno prese come una indicazione.

Alcune fasi sono più veloci altre richiedono più tempo a seconda del momento, del contesto e della situazione.

In termini generali sono però quasi sempre presenti.

Ciò che è importante ricordare è che alla base di qualsiasi processo creativo di successo c'è la chiarezza mentale e la chiarezza mentale è direttamente correlata all'Attenzione e alla Concentrazione.



45



46



47

“ *Il Fare è Sapere!
Ciò che farà la differenza
sarà ciò che tu farai di differente
da adesso...*

Eleonora SALADINO

48



49



Il Tempo delle Domande

51

	<p>ELEONORA SALADINO LA PSICOLOGA POSITIVA</p>		<p>DIANA BOCCALATTE ACC/ICF COACH</p>

52