

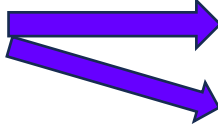
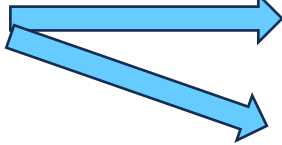
7° incontro

LEADERSHIP
2024-25

***Creare ti permette di vedere
con i tuoi occhi
che sei capace, puoi migliorare,
puoi andare oltre i limiti...
e cresci come creativo e
come persona***

dal web

PARLEREMO DI...

- **LA CREATIVITÀ E**  **Cos'è**
- **LA VISUALIZZAZIONE**  **Cos'è**
Utilità per il leader
- **IL RILASSAMENTO**  **Cos'è**
Suoi effetti
- **LA VISUALIZZAZIONE**  **3 passi per una
visualizzazione efficace**



1. LA CREATIVITÀ

CREATIVITÀ. COS'È

**È la capacità di creare con l'intelletto,
con la fantasia.**

**In psicologia, il termine indica un processo
intellettuale caratterizzato da:**

- ***una particolare sensibilità ai problemi,***
- ***capacità di produrre idee,***
- ***capacità di sintesi e di analisi,***
- ***capacità di definire in modo nuovo le
proprie esperienze e conoscenze***

PERCHÉ È UTILE AL LEADER

La creatività gli permette di:

- . **Focalizzare** la visione dell'obiettivo che si vuole realizzare
- . Pensare **fuori dagli schemi**
- . **Motivare** all'eccellenza

LA VISUALIZZAZIONE



COS'È LA VISUALIZZAZIONE

Una delle tecniche più efficaci utilizzate nel coaching per aiutare individui e team a raggiungere gli obiettivi

Si fonda sulla capacità della mente umana di creare immagini mentali dettagliate, che rappresentano gli obiettivi futuri e le tappe necessarie per raggiungerli

PERCHÉ È UTILE PER IL LEADER

- Permette di allenare la mente a “**vedere**” il successo prima che si manifesti nella realtà
- contribuendo a migliorare la focalizzazione, la motivazione e, di conseguenza, le prestazioni.

A row of smooth, dark, rounded stones is arranged in a line that recedes from the foreground into the distance on a wet, reflective beach. The stones are dark and polished, and their reflections are visible in the shallow water. The background is a calm sea meeting a pale, hazy sky at the horizon.

2. IL RILASSAMENTO

IL RILASSAMENTO. COS'È

- Il **RILASSAMENTO** fisico e mentale è il primo stadio della FANTASIA GUIDATA
- Ci permette di creare una relazione armoniosa tra i due emisferi cerebrali e l'intero corpo attraverso la **RESPIRAZIONE**

- Crea uno stato di piacevole consapevolezza rilassata (**ONDA ALFA**) in cui immaginare è più facile
- Fatto da seduti con la schiena in posizione eretta permette di mantenersi **VIGILI** mentre l'emisfero destro è libero di prendere parte al processo di pensiero

A photograph of a Zen garden featuring two smooth, dark grey stones on a bed of light-colored sand. The sand is meticulously raked into concentric, wavy lines that radiate from the stones, creating a sense of calm and order. The lighting is soft, casting gentle shadows and highlighting the textures of the sand and stones.

**PROVIAMO A FARE UN
ESERCIZIO DI
RILASSAMENTO**

**ALLORA,
COME SI FA UNA
VISUALIZZAZIONE?**

3 PASSI PER UNA VISUALIZZAZIONE EFFICACE



1. Definisci il tuo obiettivo

2. Immagina i vari passi per raggiungere il tuo obiettivo

3. Immagina te stesso compiere queste azioni



ESERCIZIO DI VISUALIZZAZIONE

VISUALIZZAZIONE

```
graph TD; A[VISUALIZZAZIONE] -- Green Arrow --> B[CREATIVITÀ]; A -- Red Arrow --> C[RILASSAMENTO]; A -- Yellow Arrow --> D[UNA BUONA VISUALIZZAZIONE]; B -- Green Arrow --> E[Facilita la visualizzazione]; C -- Red Arrow --> F[Primo passo per avviare la visualizzazione]; D -- Yellow Arrow --> G[3 passi];
```

CREATIVITÀ

**Facilita la
visualizzazione**

RILASSAMENTO

**Primo passo
per avviare la
visualizzazione**

***UNA BUONA
VISUALIZZAZIONE***

3 passi

ESERCIZIO PER CASA

- **Considera un obiettivo che vuoi raggiungere**
- **Prova a immaginarlo nei vari step con la tecnica della visualizzazione**



*“Immagino con vividezza
gli obiettivi da
raggiungere.
La visualizzazione mi
aiuta a focalizzare la
mente e ad avere la forza
di perseverare.”*