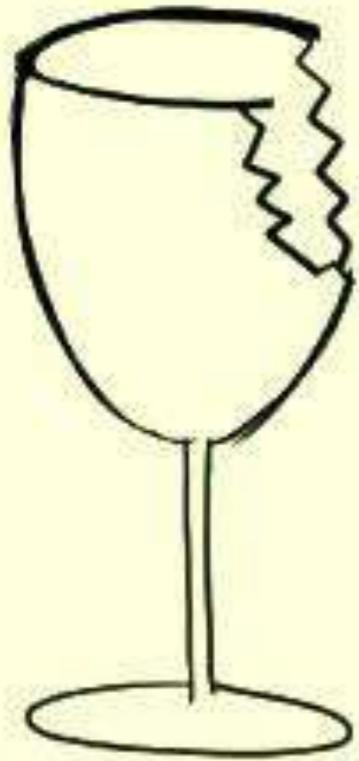
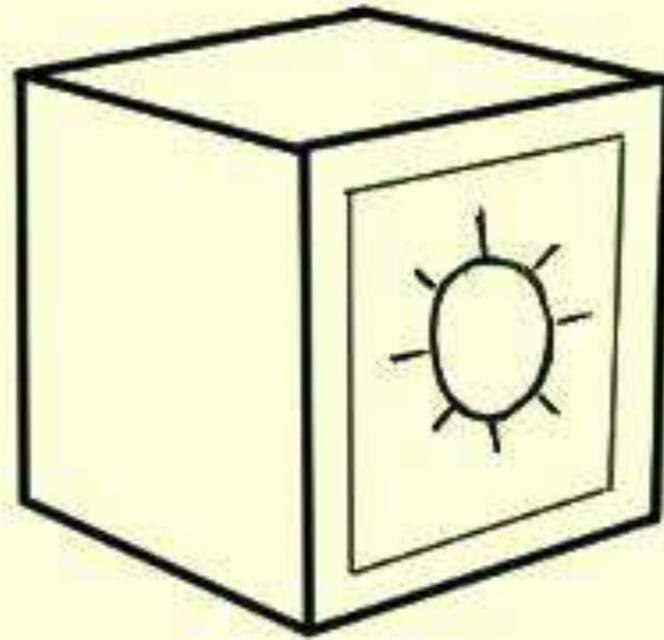


Dalla Resilienza all' Antifragilità

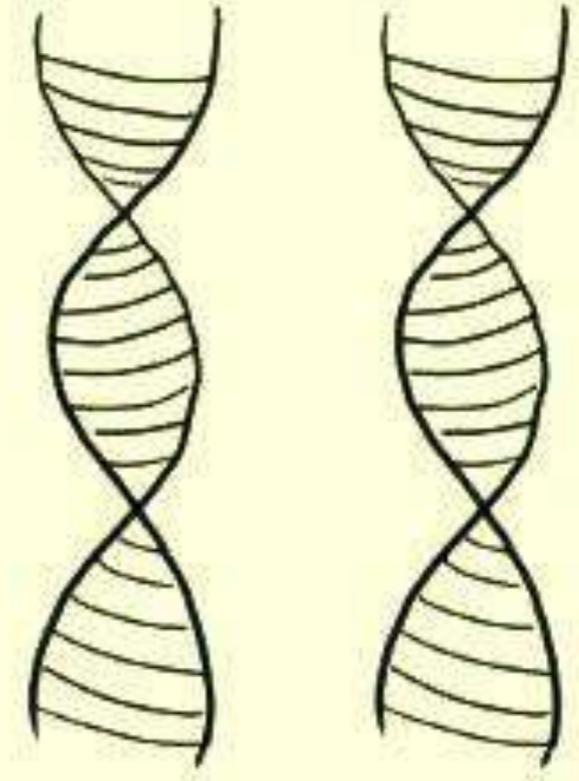
Piccoli passi per trasformare il cambiamenti e l'incertezza in vantaggio



FRAGILE
(HARMED
BY TENSION)

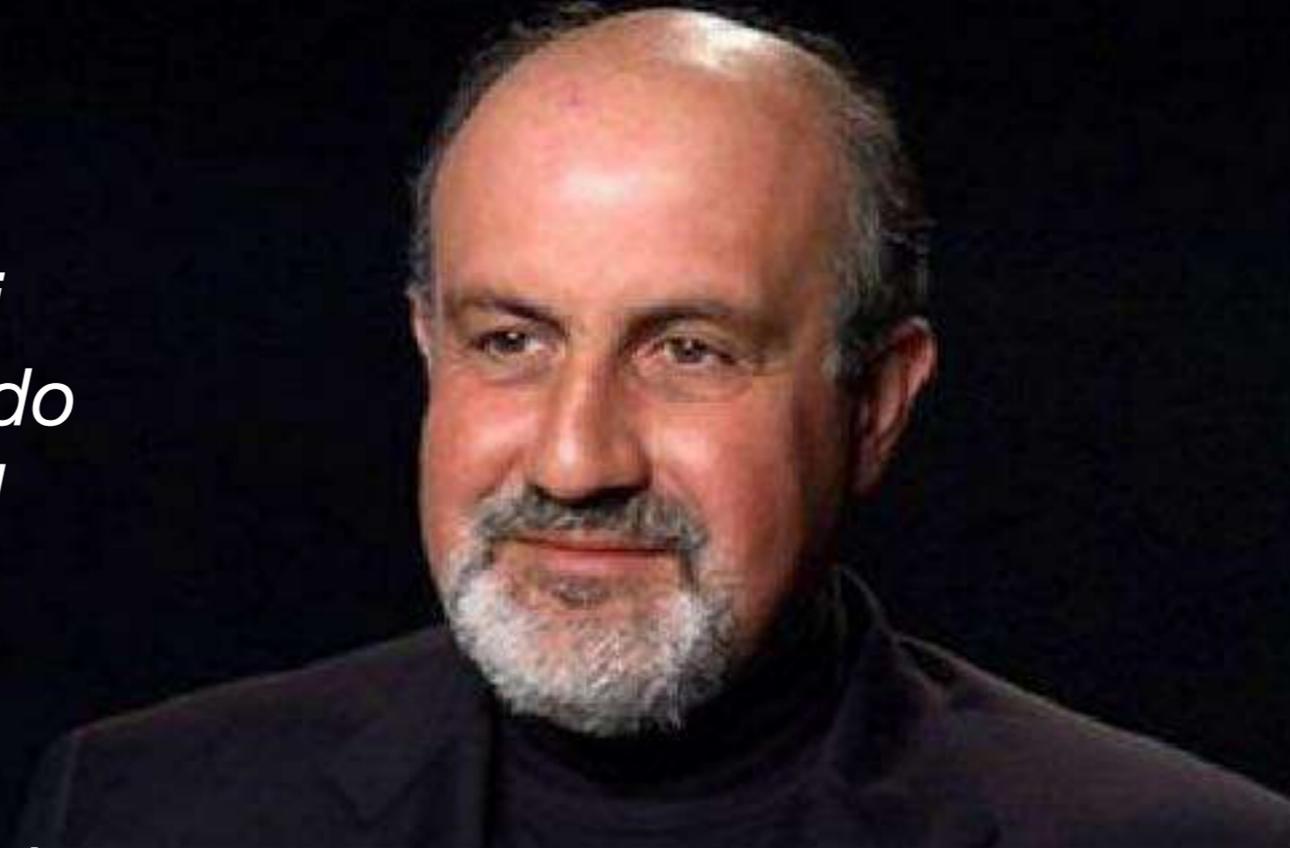


ROBUST
(STAYS SAME
UNDER TENSION)



ANTIFRAGILE
(BENEFITS
FROM TENSION)



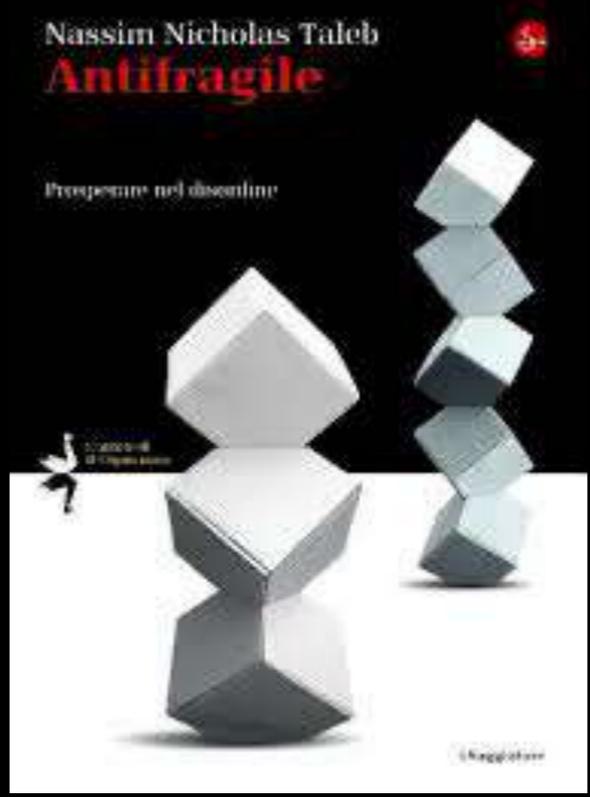


“Certe cose traggono vantaggio dagli scossoni, prosperano e crescono quando sono esposte alla volatilità, al caso, al disordine e ai fattori di stress.

Esse amano l'avventura, il rischio e l'incertezza. Eppure non esiste una parola che descriva l'esatto opposto di fragile.

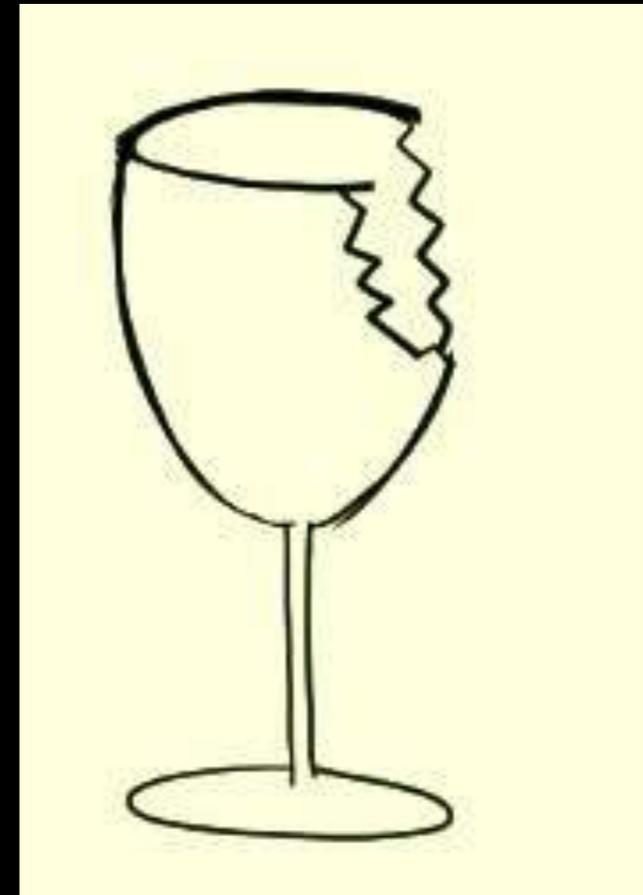
*Chiamiamolo allora **antifragile**”*

N. Taleb



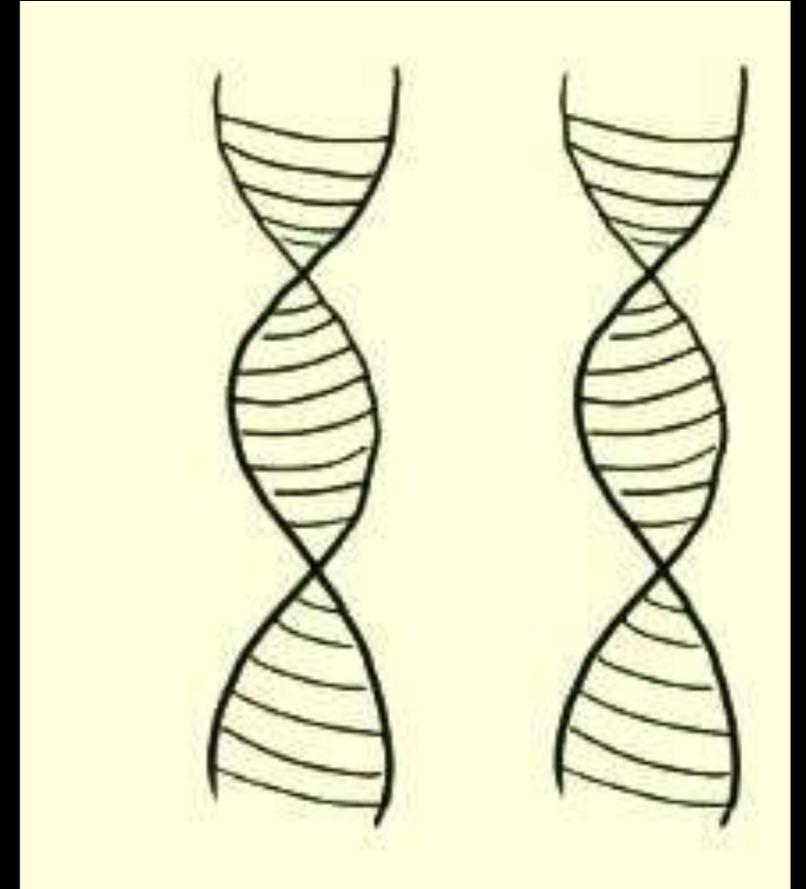
Fragile:

- *Soffre o si rompe nella volatilità*
- *Cerca conforto nella routine*
- *Rigido*
- *Evita a tutti i costi gli errori*



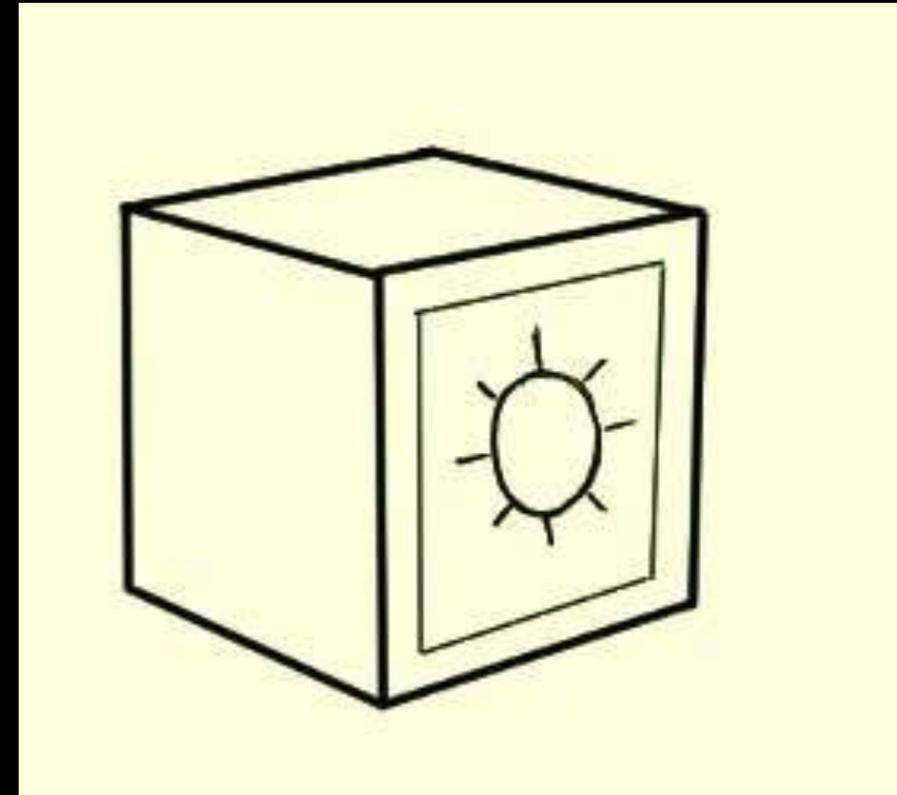
Antifragile:

- *Cresce e si rafforza nelle difficoltà*
- *Evolve nella volatilità*
- *Persegue volontariamente errori frequenti & gestibili*



Resiliente:

- *Resiste mantenendo inalterate le sue caratteristiche*
- *Indifferente alla stabilità ed alla volatilità*
- *Difficilmente mutabile*



1° parte

Smart Failing agility & Challenging Mindset



Iatrogenesi:

dal greco *iatròs*, medico e *γένεσις*, nascere, si riferisce il più delle volte alle conseguenze negative delle azioni dei medici.

Può essere riferita anche a errori attribuibili a psicologi, terapeuti, politici e chiunque tenti di fornire una soluzione ad un problema che a posteriori si rivela inadatta.

Da un punto di vista sociologico esistono tre forme di iatrogenesi: clinica, sociale e culturale.



Mitridatismo

La condizione di immunità ad uno o più veleni raggiunta tramite l'assuefazione dovuta all'assunzione costante di dosi non letali degli stessi.

Il termine deriva da Mitridate VI re del Ponto che per paura di essere avvelenato, cominciò a introdurre nella sua vita questa routine.



Che cosa è per te un errore?



*Partiamo da una
autovalutazione...*





Quando commetto un errore...

- a. Penso di essere stupido
- b. Cerco di non giudicarmi negativamente
- c. Cerco di descriverlo in modo oggettivo





WRONG

Quando commetto un errore...

- a. Mi focalizzo sulle possibili conseguenze negative
- b. Non penso più di tanto alle possibili conseguenze
- c. Penso alle opportunità che ne potrebbero conseguire



Quando commetto un errore...

a. Mi fermo e ci penso su

b. Non ci penso più

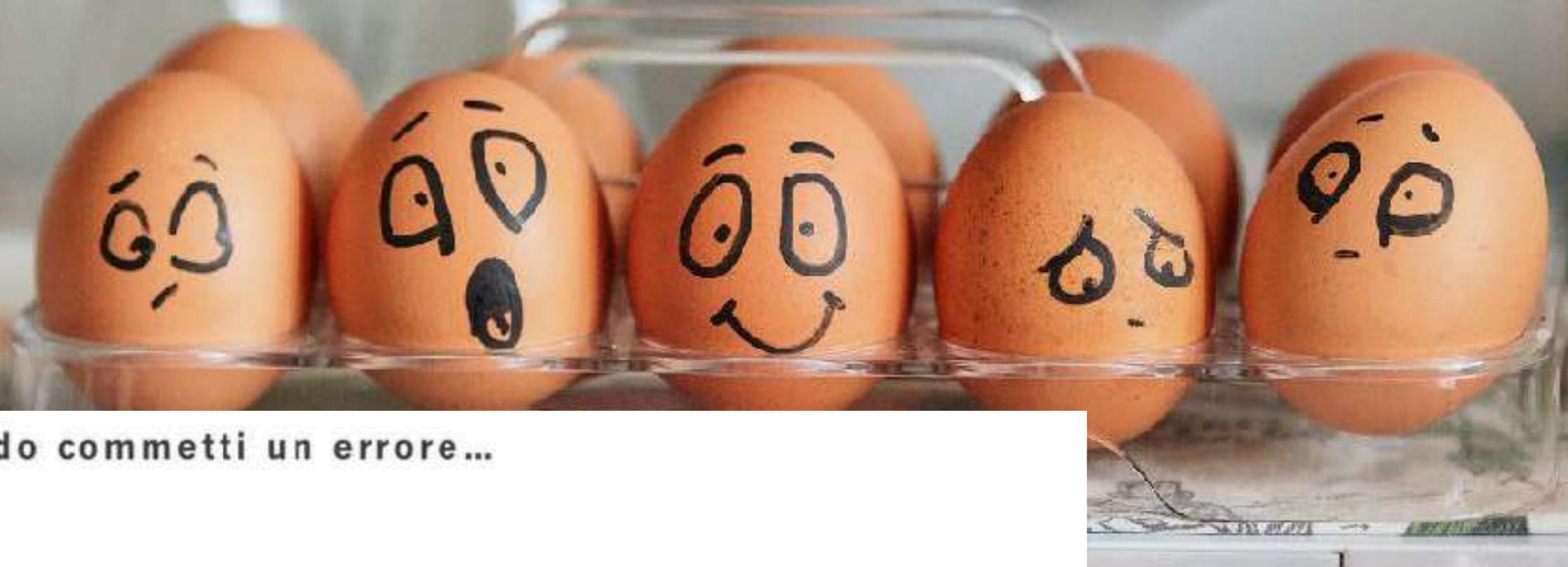
c. Provo subito a recuperare



Quando commetto un errore...

- a. Perdo interesse in quello che sto facendo
- b. Non cambia il mio interesse
- c. Provo più entusiasmo e interesse di prima





Quando commetti un errore...

- a. Mi sento meno sicuro e metto in dubbio le mie idee/capacità
- b. Non perdo sicurezza in me
- c. Rimango fermamente convinto delle mie idee/capacità





Quando commetto un errore...

a. Mi arrabbio

b. Non provo particolari emozioni positive o negative

c. Rimango tranquillo



Quando commetto un errore...

- a. Mi rammarico per non essere stato perfetto
- b. Non gli dò troppo peso
- c. Accetto di non essere stato impeccabile





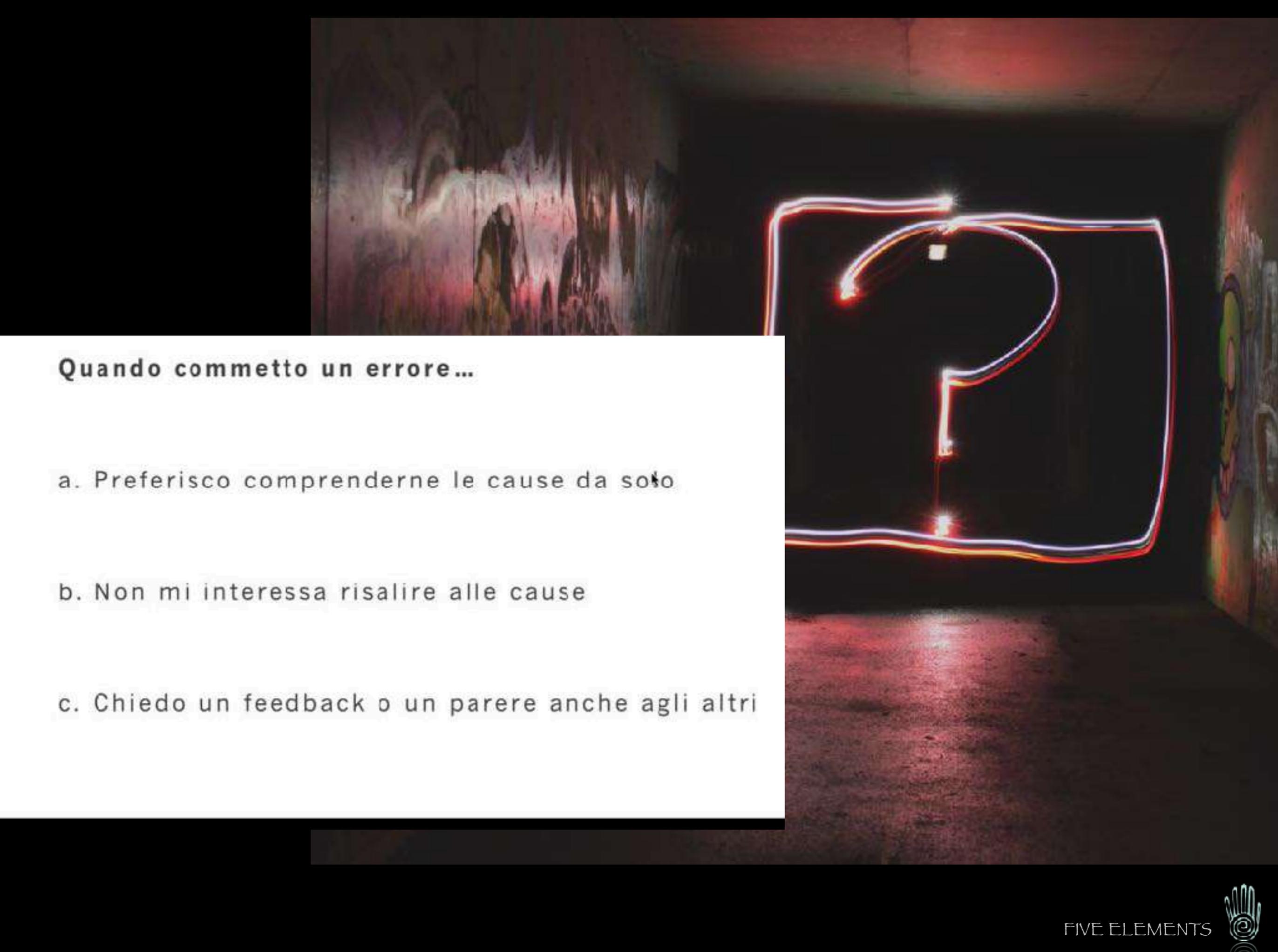
Quando commetto un errore...

a. Mi chiedo cosa pensino gli altri

b. Non mi preoccupo più di tanto del giudizio altrui

c. Resto convinto che gli altri abbiano fiducia in me





Quando commetto un errore...

- a. Preferisco comprenderne le cause da solo
- b. Non mi interessa risalire alle cause
- c. Chiedo un feedback o un parere anche agli altri



Compara ora la tua iniziale descrizione dell'errore con l'autovalutazione svolta sulle domande presentate:

DESCRIZIONE e AUTOVALUTAZIONE sono COERENTI?



Sono veri e propri creatori d'ombra in quanto ci **spingono ad essere «qualcosa»**, ci condizionano a frammentare la nostra integrità nel tentativo di rispondere a un **«comando interiore»** che in qualche modo può anche cambiare noi stessi.

COMPIACI



SII PERFETTO



SII FORTE



SBRIGATI



SFORZATI



Compiaci

L'illusione dell'imperativo:



- mi farà accettare dagli altri
- fare sempre ciò che mi dicono è giusto
- gli altri hanno più competenze di me

Alcuni dei **contraltari**:



- il distress emotivo del vivere in maniera non autentica
- la mancanza di pensiero divergente



Se non si guardano le cose con occhi diversi, non si vedranno mai cose **diverse!**

The contribution of a discussion leader to the quality of group thinking: The Effective use of minority opinions
Norman, R. F., Maier & Anllan, R. Solem



Sii perfetto



L'illusione dell'imperativo:

- mi stimola a fare sempre meglio
- mi spinge sempre oltre i miei limiti
- ricerco il miglioramento costante



Alcuni dei **contraltari**:

- difficoltà a gestire distress emotivo nella ricerca estenuante di perfezionismo
- decremento effettivo della performance



Se si cerca di essere perfetti non si sarà mai
abbastanza!

Perfectionism in competitive Sport, Howard K. Hall
In Advance in Sport Psychology
Thelmas S. Horn & Alan L. Smith



Sii forte



L'illusione dell'imperativo:

- una persona deve dimostrare di essere forte
- se si ha bisogno degli altri, non si è nessuno
- chi fa da sé fa per tre



Alcuni dei **contraltari**:

- esaurimento emotivo
- depersonalizzazione
- stress cronico



Chiedere **l'aiuto degli altri** alle volte è una prova di forza significativa!

Impact of social support in preventing burnout syndrome in nurses: A systematic review
Velando-Soriano, A., Ortega Campos, E., Gomez-Urquiza, J. L., Ramirez-Baena, L., De La Fuente, E.,
Cañadas-De La Fuente, G.



Sbrigati



L'illusione dell'imperativo:

- non c'è tempo per fare tutto
- tutto è importante
- tutto è prioritario



Alcuni dei **contrattari**:

- dispendio maggiore di energia
- meno efficacia lavorativa
- più distress emotivo



Se si cerca di fare più cose contemporaneamente, si rischia di **farle tutte peggio!**

Juggling on a high wire: Multitasking effects on performance Rachel F. Adlery, Raquel Benbunan-Fichb,n
SciVerse ScienceDirect



Sforzati

L'illusione dell'imperativo:

- non è mai abbastanza («Di più è meglio»)
- bisogna tenere sotto controllo i propri collaboratori
- il successo si raggiunge solo con sforzi estenuanti

Alcuni dei **contrattari**:

- gestione del tempo non lavorativo
- meno flessibilità a lavoro
- il distress emotivo

Attenzione però alla variabile **soddisfazione con i collaboratori**

Un individuo felice, attivato e in equilibrio è un
individuo **più performante!**

Haider, Sajid; Jabeen, Shaista; Ahmad, Jamil

Moderated Mediation between Work Life Balance and Employee Job Performance: The Role of Psychological Wellbeing and Satisfaction with Coworkers



What if I...?

Definire la sfida

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Scenario peggiore?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Rimedi?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



Quali potrebbero essere i benefici durevoli di un tentativo o di un parziale successo?



Il costo del NON AGIRE

(emozionale, fisico, economico etc....)

6 mesi

1 anno

3 anni



2° parte

Challenging Mindset & Pensiero Sistemico



Allenati per una sfida partendo dal processo
non dal risultato.



• **SOGNO**

• **RISULTATO**

• **PERFORMANCE**

• **PROCESSO**

- CONTROLLO

+ CONTROLLO





Performance
&
Apprendimento

La Performance è il valore relativo che un individuo esprime durante lo sviluppo di una prestazione



**La performance è fragile... perché si
nutre di successi**

L' Apprendimento

è il **processo cognitivo / esperienziale**
finalizzato all'acquisizione di un livello evolutivo più
alto.



***Il tuo potenziale ha i limiti
del contesto in cui lo “rinchiudi”***



Zona di Performance



- *OBIETTIVO: fare ciò che ti viene meglio*
- *ATTIVITA': orientate all'esecuzione*
- *FOCUS: quello che sai già fare*
- *ERRORI: da evitare*
- *CAUSE DI ERRORE: mancanza di focus*



Zona di Apprendimento



- *OBIETTIVO: ampliare il potenziale, migliorare*
- *ATTIVITA': orientate al miglioramento*
- *FOCUS: quello che non hai mai fatto*
- *ERRORI: da scegliere*
- ***CAUSE DI ERRORE: sfidare se stessi, entrare in zone inesplorate***



CHALLENGING MINDSET

Scoprire il tuo potenziale

ampliando la tua

Zona di Apprendimento

creando piccole sfide in forma di gioco



Quando è stata l'ultima volta che hai fatto
una **esperienza totalmente nuova?**



***Pianifica almeno 15 minuti ogni
giorno in cui fare qualcosa che
non hai mai fatto prima...***



Dopo avere fatto l'esperienza prenditi altri 5 minuti per scrivere le sensazioni sperimentate e le novità imparate

attività	sensazioni	cose imparate



1° regola del
Pensiero
sistemico
**ampliare la
memoria**



Il "palazzo della memoria"



A young girl with blonde hair is lying in bed, reading a book. She is looking up at a colorful hot air balloon floating in a night sky filled with stars. The scene is dimly lit, with a warm, golden glow from the stars and the book's light.

Il cervello è "cablato" per memorizzare e
connettere
informazioni **impacchettate**
in storie.



Memory game



Hai 20 secondi per memorizzarli

- Portafoglio
- Serpente
- Cacciavite
- Batteria
- 5
- Libro
- Capra
- Specchio
- Cisterna
- Latte
- Pozzanghera
- Risata
- Barbone
- Cane

Ora proviamo a costruire una storia:

1. Dando **vita**
ai nomi

2. Collocandoli
in sequenza
nello **spazio**



La scorsa mattina mi sono alzato e mentre cercavo il **portafoglio** ho visto un **serpente verde** ai piedi del letto...

...ho preso il **cacciavite a batteria** che era sul comodino ed ho provato a colpirlo per **5** volte...

...poi sono andato nel mio soggiorno ed ho visto sul tavolo un **libro** che emetteva musica jazz.

Alcune pagine erano state mangiate dalla **capra** che suonava il sassofono mentre si truccava davanti allo **specchio**...

...ho sentito un rumore improvviso e ho visto dalla finestra una **cisterna di sughero** che **rovesciava del latte** in strada...

...si era formata una enorme **pozzanghera gialla puzzolente** ...e mi sono fatto una **risata grassa** perché un **barbone con la barba viola** stava litigando con un **cane verde**



Il cervello umano ricorda soprattutto

I primi elementi imparati (effetto priorità)

Gli ultimi elementi imparati (effetto recenza)

Elementi particolarmente enfatizzati (unici o eccezionali)

Elementi che coinvolgono intensamente uno dei 5 sensi

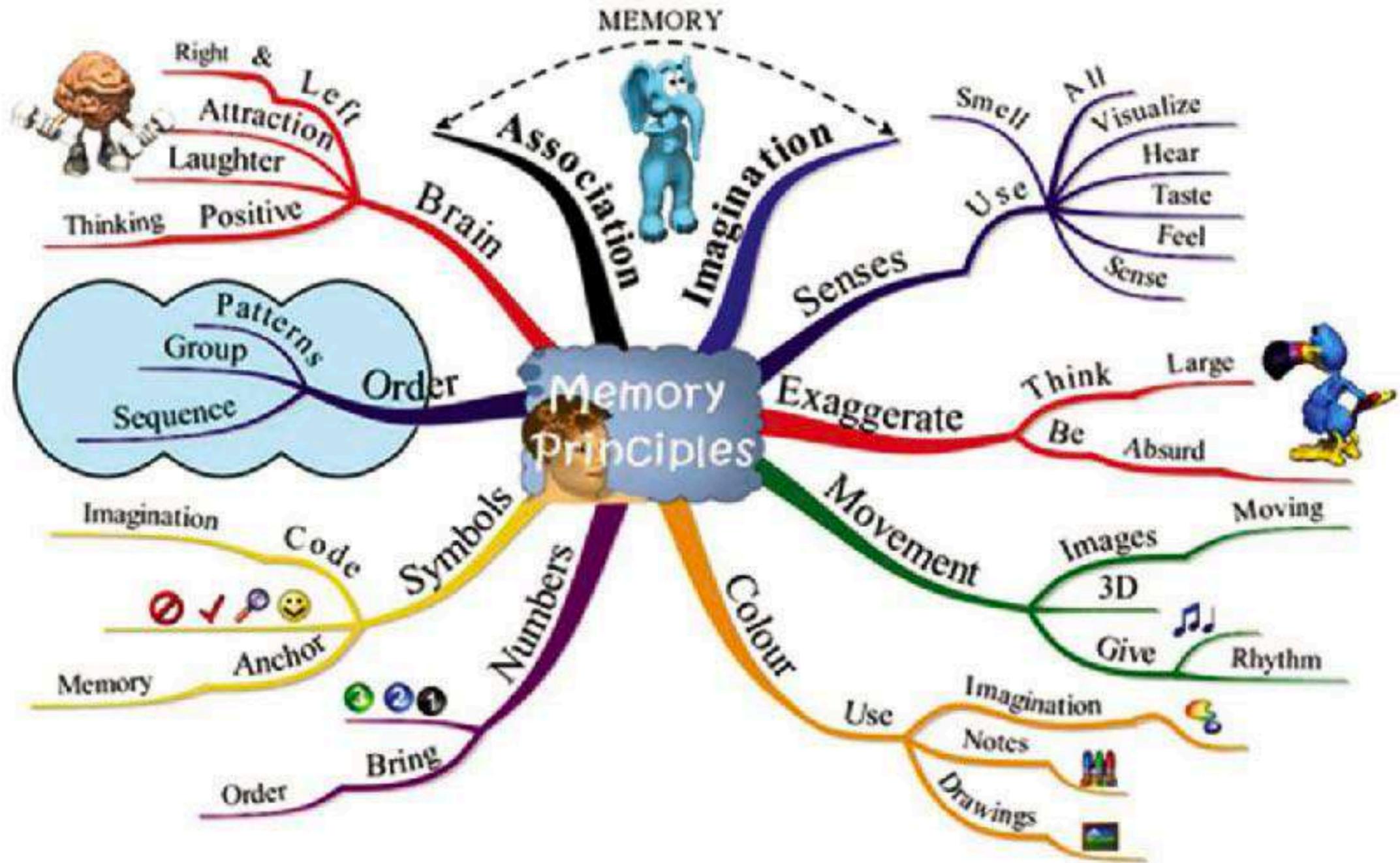
Elementi che suscitano particolare interesse in chi osserva



Seconda regola
del Pensiero
sistemico:
**ampliare le
connessioni**



Le mappe mentali



Le regole di base

- Usare un foglio di carta **largo e senza righe o quadri** (A3 o almeno A4)
- Partire dal centro con una **Idea di Base**
- Non rispettare una sequenza precisa, **lasciarsi andare.**
- Non scartare a priori nessuna idea, scrivi tutte quelle che ti vengono anche se inizialmente assurde.
- Disegnare rami "vuoti" per sfruttare il "gestalt"
- Spingersi anche lontano dall'idea iniziale, **generare connessioni** senza aver paura di andare fuori tema...

Thank You
Very Much