

Titolo corso

NeuroTiming: noi non misuriamo il tempo, lo creiamo.

Overview

Spesso ci lamentiamo del fatto che il nostro bene più prezioso, il tempo, è con noi tiranno. Capovolgere in modo copernicano questa concezione del tempo tiranno che ci “sovrasta” e rallentare il tempo al ritmo del ns battito cardiaco, per poterne utilizzare anche le più piccole parti, modificando sia la nostra percezione del tempo sia allenando la nostra gestione di esso.

Programma

CONTENUTI DEL CORSO

1. Neuroscienze e timing: i correlati neurologici legati alla percezione e all’organizzazione del tempo.
2. Quanti metodi!
3. Checklist.
4. Ma non è solo questione di tempo, ma anche di spazio: spazio x tempo!
5. Prospettiva e controllo.
6. Attenzione e interesse.
7. Organizzazione e pulizia, classificazione e seriazione.

CAMBIAMENTO

Ciascun partecipante potrà misurare con scale create ad hoc il proprio stress nel misurare e gestire il tempo prima e dopo il corso, aumentando sia la soddisfazione nel proprio lavoro che la salute in generale.

MIGLIORAMENTO IN AZIENDA

La percezione di un tempo più rilassato e creativo, e di uno spazio di influenza (peri-personale e lontano) più ampio.

MODALITA’

Presentazione dei contenuti da parte dei docenti, discussione plenaria, esercitazioni di gruppo e individuali, misurazioni psicometriche e non.

Destinatari

TUTTI coloro vogliono migliorare il proprio tempo e raggiungere questi obiettivi:

- Conoscere i processi neurofisiologici che stanno alla base della percezione e gestione del tempo.
- Misurare settimanalmente il proprio “tempo” e il proprio “spazio”
- Misurare settimanalmente i propri interessi e la propria attenzione
- Avere chiari gli obiettivi e le prospettive
- Differenziare e padroneggiare le proprie sorgenti del tempo e i propri dissipatori del tempo.

Durata in ore

2 giornate da 8 ore ciascuna.

Docente

Anna Cantagallo - Medico neurologo e Referee in Neuroscienze
www.annacantagallo.com e www.braincare.it

“La ricerca curiosa e intuitiva nelle regioni inesplorate della nostra mente ci porta ogni giorno alle scoperte entusiasmanti delle neuro-scienze”

Le *neuroscienze* ci permettono di indagare il cervello umano e di capire dove, quando e come si generano le nostre emozioni e i nostri pensieri, e come il corpo reagisca ad essi o vi partecipi. La creatività, l'innovazione e il desiderio di poter avviare un servizio più trasversale e completo, dove i confini fra dis-abilità e normo-iperabilità sono meno netti, sono stati i valori che l'hanno condotta a distaccarsi dal settore della sanità pubblica per orientare la sua professionalità verso le strutture private. L'ascolto del bisogno di espansione delle abilità di ciascuna persona, in una dimensione di scoperta del proprio potenziale e della propria flessibilità, l'hanno avvicinata non solo alla singola persona ma anche ai gruppi di lavoro, in cui viene chiamata spesso come consulente e supervisore esterno.