

New

Rivedere i propri schemi mentali per cambiare grazie alle neuroscienze

Andare oltre le abitudini per esprimere il proprio potenziale

 Presenziale / a distanza



Durata in presenza : 2 giorni (16 Ore)
Durata online : 2 giorni (13 Ore)

Open : 1.570,00 € +IVA
Packaged in azienda : 3.460,00 € +IVA +10% di
Project Management (Quota riferita ad un gruppo
di 10 pax max)
Customized : Su richiesta

WebCode: 1.3.59

Come il fatto di **modificare o adattare i propri schemi mentali** può aiutarci ad affrontare i cambiamenti e le sfide attuali con maggiore **agilità e serenità**? Il corso dimostra che è possibile **superare le abitudini radicate** per esprimere appieno il proprio potenziale.

La comprensione delle **neuroscienze cognitive** fornisce strumenti potenti per leggere e comprendere i propri meccanismi mentali, individuare quelli non più utili e **sviluppare nuovi comportamenti più efficaci e strategici**.

Durante il percorso i partecipanti imparano a liberarsi da schemi limitanti, migliorare la propria adattabilità e accedere a un livello superiore di performance personale e relazionale.

A chi è rivolto

Chiunque voglia migliorare la propria agilità personale e relazionale attraverso i contributi delle neuroscienze.

Programma

Comprendere i principi fondamentali delle neuroscienze e la loro influenza nella vita quotidiana

- Quiz introduttivo di autovalutazione
- Definizioni e concetti chiave: cervello, neuroni, neuroscienze, plasticità cerebrale, schemi mentali
- Consapevolezza dell'impatto dei nostri schemi mentali sui comportamenti e sulle relazioni, a livello fisico, cognitivo, psichico ed emotivo

Prendere coscienza dei limiti imposti dai propri schemi mentali

- Identificare i propri schemi mentali in azione nella vita quotidiana
- Riconoscere le limitazioni generate da educazione, esperienze e interazioni sociali
- Imparare a liberarsi dalle programmazioni negative o limitanti
- Passare da comportamenti automatici e inconsapevoli a comportamenti costruttivi e consapevoli

Trasformare i propri schemi mentali

- Pratica di tecniche di visualizzazione mentale e di respirazione
- Comprendere come la trasformazione degli schemi possa generare nuovi comportamenti
- Passare dalla proiezione all'azione, rinforzando in modo positivo i nuovi pensieri e le nuove abitudini

Scegliere comportamenti coerenti con le proprie motivazioni profonde

- Sviluppare un cervello agile e adattivo
- Utilizzare emozioni e sensi come leve per esprimere le proprie aspirazioni
- Fare leva sui successi passati per consolidare quelli futuri
- Applicare chiavi e pratiche per una migliore salute cerebrale, a sostegno del benessere personale e professionale duraturo



Obiettivi del corso

- Adottare comportamenti più strategici nelle situazioni complesse o a forte impatto
- Sbloccare situazioni difficili e ricorrenti grazie a nuovi schemi mentali
- Prendere coscienza del proprio potenziale e metterlo in atto
- Migliorare la flessibilità e l'agilità relazionale, modificando i riflessi abituali



Esercitazioni

L'approccio didattico è esercitativo.



Date e sedi 2026



Ultimi posti



Edizione garantita

Online

dal 20 apr al 23 apr

- dal 20 apr al 20 apr
- dal 23 apr al 23 apr

dal 28 set al 1 ott

- dal 28 set al 28 set
- dal 1 ott al 1 ott

Milano

dal 18 giu al 19 giu

dal 2 nov al 3 nov