



Prendersi cura di se stessi:

***come la propria felicità può essere la chiave per il successo aziendale
e buone relazioni interne***

VITTORIO CODA
Presidente Comitato Scientifico ISVI

ROSANNA GALLO
AD Eu-tròpia Società Benefit

INCONTRO ONLINE - 20 GEN 2021

- ❑ **Cosa sappiamo dalle più recenti ricerche**
- ❑ **Perché è importante per un leader aziendale**
- ❑ **Come essere più felici (prendersi cura di sé) anche in tempi di crisi**
- ❑ **Strategie di felicità**

INSIEME ALLA PSICOLOGIA...


- **Neuroscienze**
- **Biologia**
- **Fisica Quantistica**
- **Economia**
- **Medicina Integrata**
- **Discipline Orientali e Filosofia**



Le persone felici...

- Trovano più opportunità di lavoro, sviluppano migliori relazioni con colleghi e supervisor e hanno maggiori sviluppi di carriera
- Hanno un cervello più performante- MEMORIA- CONCENTRAZIONE- RISOLUZIONE DEI PROBLEMI- CREATIVITA'
- Prendono decisioni migliori anche sotto stress
- Vendono il 37% in più
- Hanno minor probabilità di sviluppare la sindrome da burnout
- Hanno maggior resilienza di fronte agli ostacoli lavorativi
- Sono più sane e vivono più a lungo





NEUROPLASTICITA', la capacità del cervello di cambiare e che ci restituisce il POTERE di CREARE la REALTA' che desideriamo.

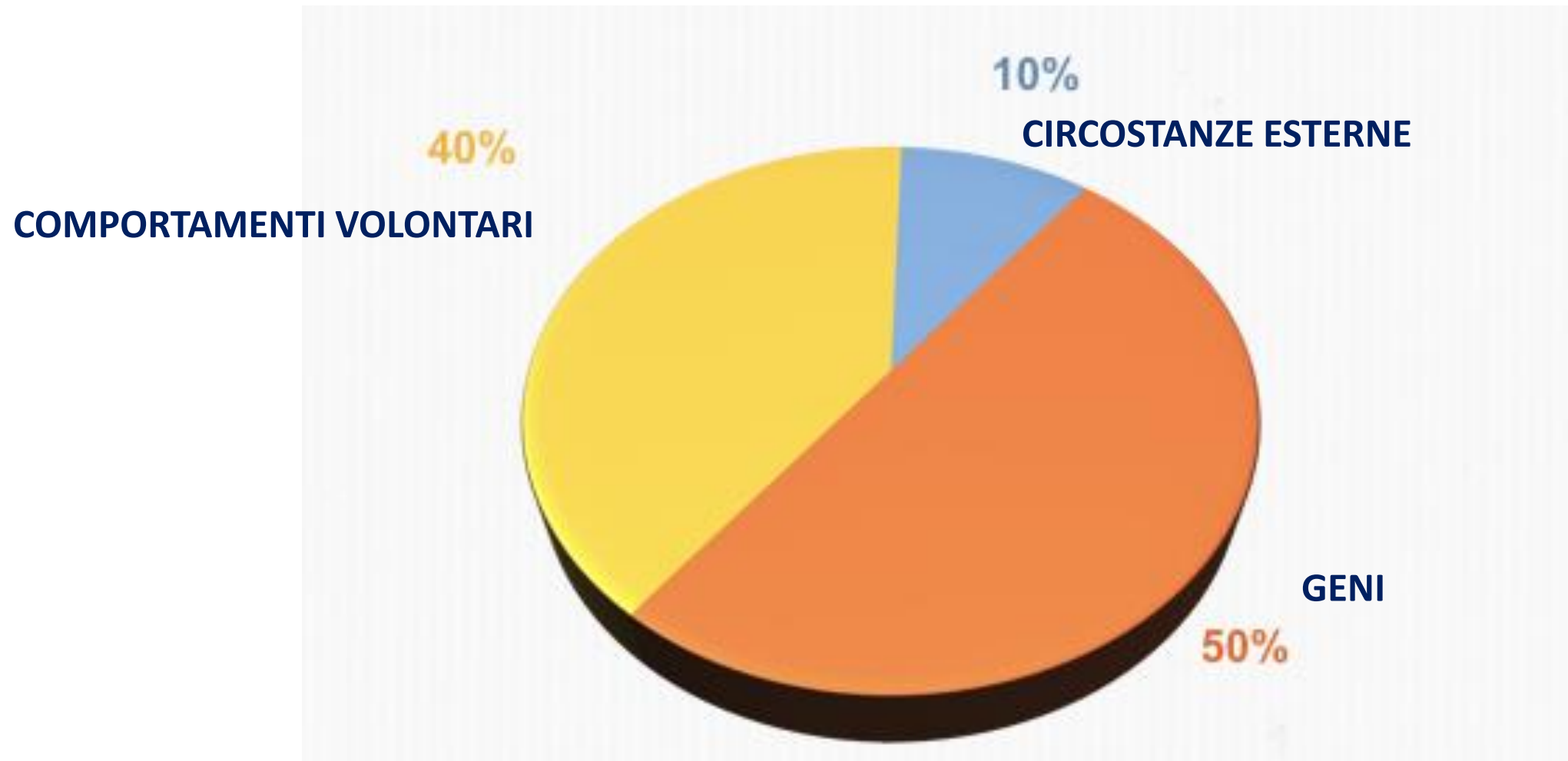
*“Le tue esperienze contano. Non solo per ciò che provi in quel momento, ma per **i segni profondi che lasciano nel tuo cervello.***

*Le tue esperienze di felicità, preoccupazione, amore o ansia sono in grado di **provocare cambiamenti reali nella tua rete neurale.***

*Il **cervello si modifica** in base a ciò su cui si **focalizza la nostra mente”.***

Rick Hanson, Ph.D. Neuropsicologo

Perché la felicità è una competenza



Martin Seligman Pennsylvania University- **Una felicità autentica. Realizza il tuo potenziale con la psicologia positiva** (Italiano) 2018

Happiness Is a Personal(ity) Thing: The Genetics of Personality and Well-Being in a Representative Sample

[Alexander Weiss, Timothy C. Bates, Michelle Luciano](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x)¹, 2008 Case Report [PubMedhttps://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x](https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2008.02068.x)

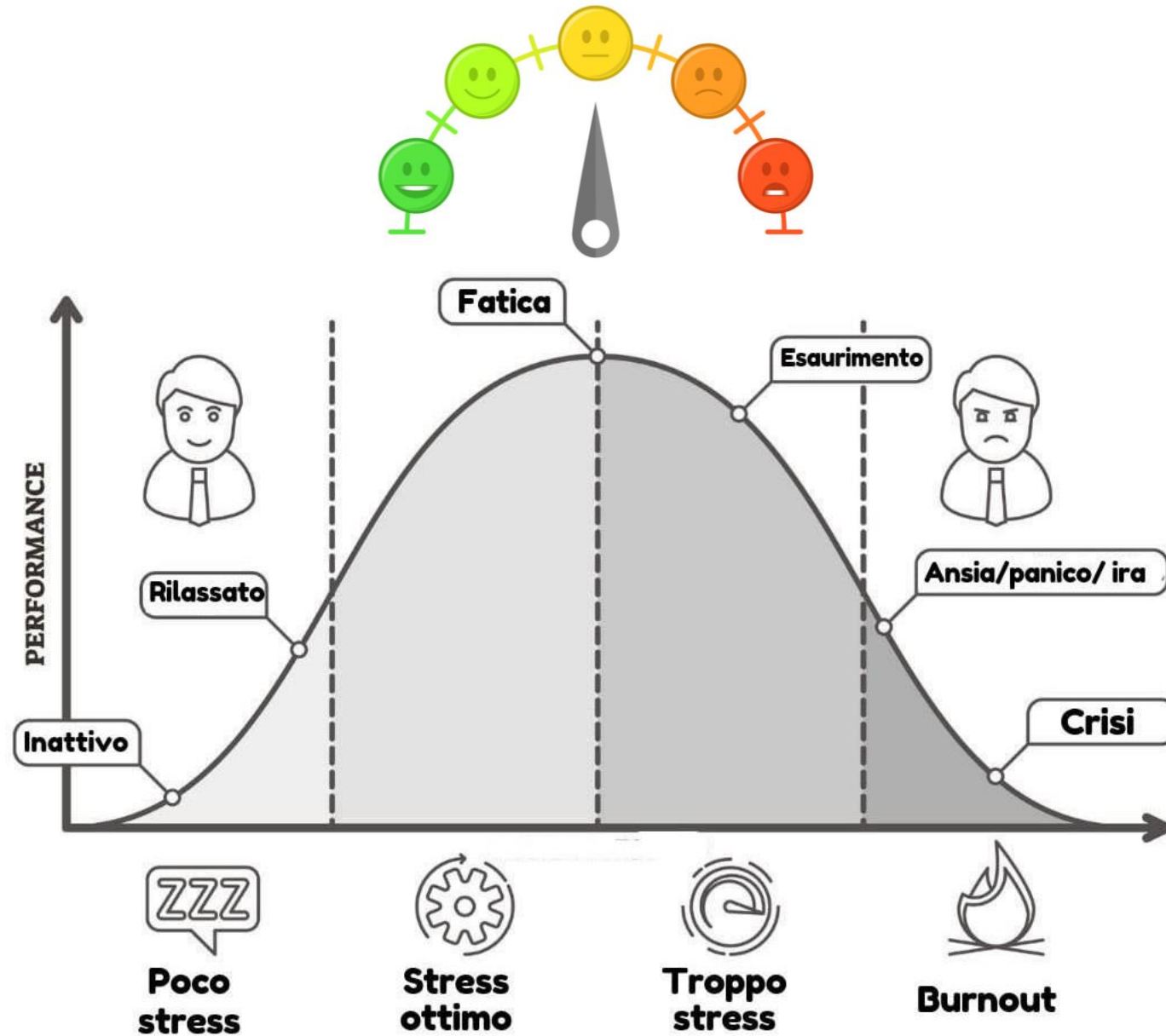


«Bastano 2 minuti di esposizione a una notizia del tg per trasformare lo stato d'animo di chi ascolta da positivo a neutrale o negativo» Seligman

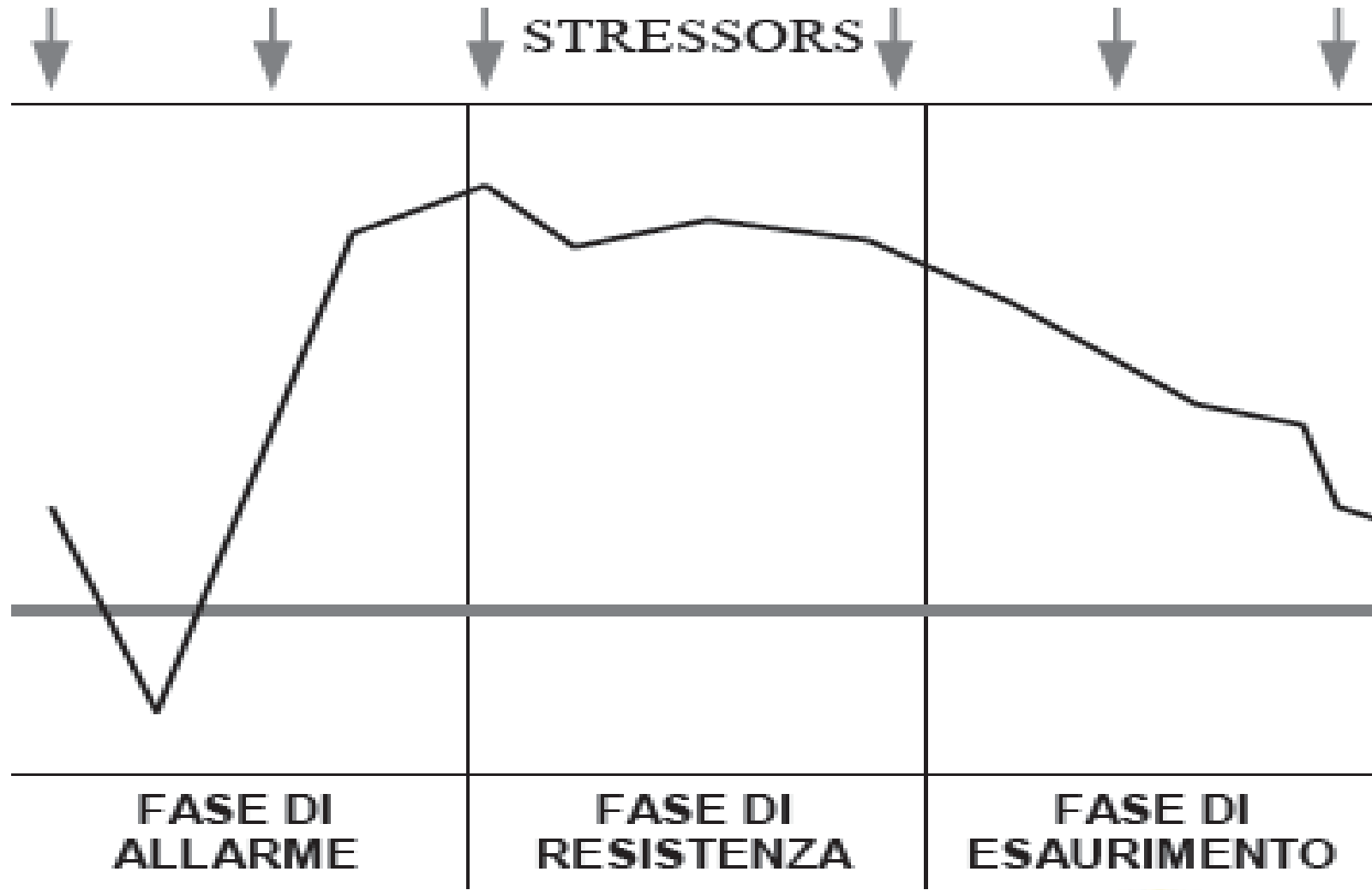
Il nostro cervello è fatto per sovrastimare minacce e pericoli e sottovalutare opportunità e risorse.

Ogni giorno facciamo fra i 40 e i 60 mila pensieri ma **l'85% delle cose di cui ci preoccupiamo finisce per avere un esito positivo o neutro.**

Curva dello stress



Le fasi della risposta di adattamento



FASE DI ALLARME



FASE DI RESISTENZA



FASE DI ESAURIMENTO





*Come diventare
più resilienti?*

*La felicità è una
nostra
responsabilità*

**PSICOLOGIA POSITIVA,
come essere felici
secondo la scienza**



Studi sulla resilienza hanno evidenziato 5 fattori che assumono la valenza di 'risorse' che contribuiscono ad attivare e sostenere tale processo. Questi elementi sono:

- Autoefficacia
- Autoregolazione emotiva
- Dimensione di senso/etica
- Pensiero positivo
- Supporto sociale

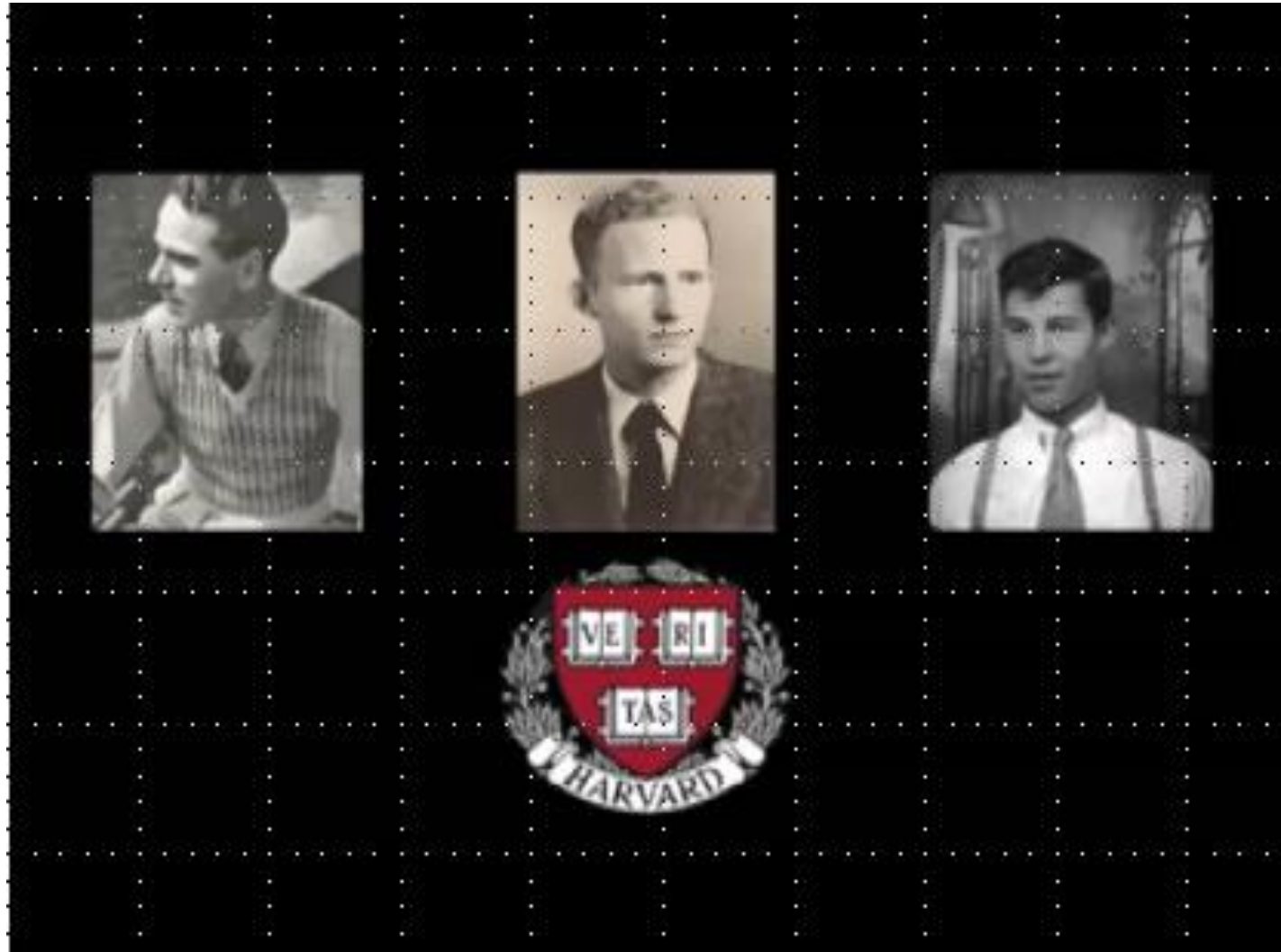
Cosa ci mantiene sani e felici nel corso della nostra vita?

«Per 75 anni abbiamo
seguito le vite di 274
uomini»



1938

Cosa ci mantiene sani e felici nel corso della nostra vita?



Robert Waldinger – *How to live a peaceful life? Lessons from the longest happiness study*

Alle stesse persone vengono poste le domande e test anno dopo anno



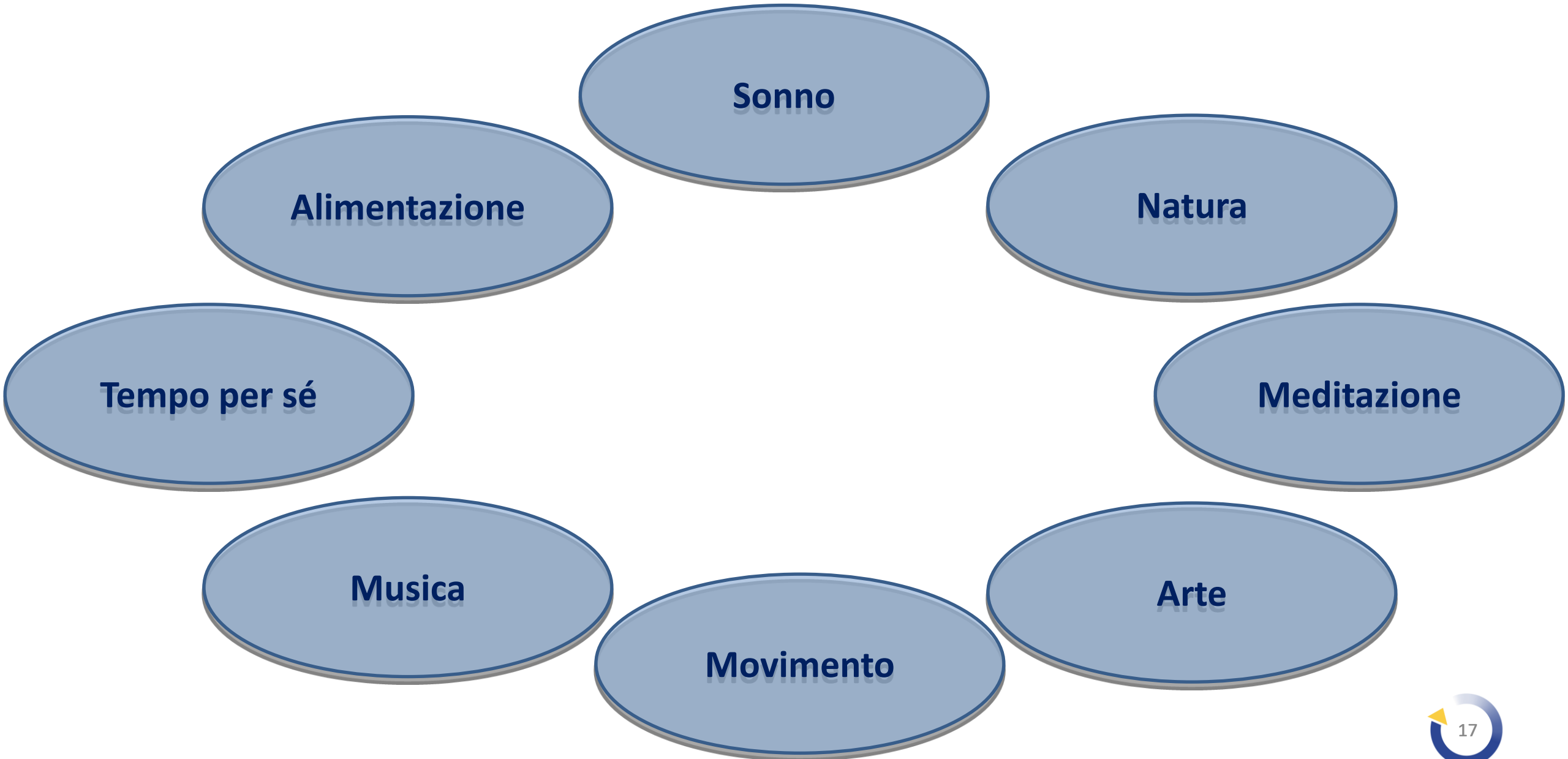
Domande, cartelle cliniche, esami specifici cerebrali, analisi del sangue,
interviste ai familiari

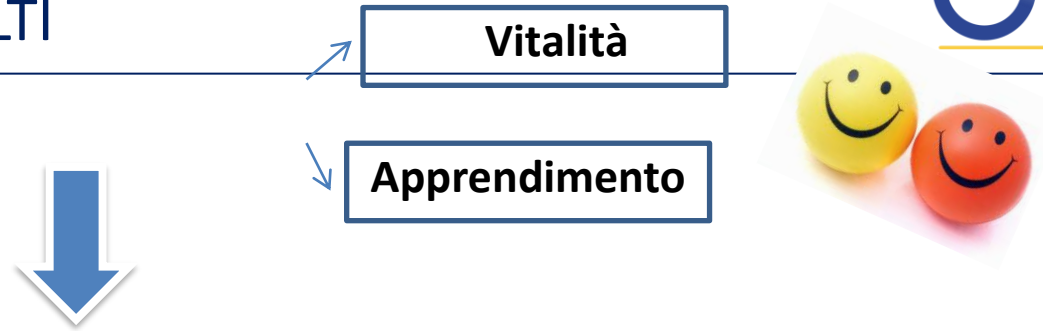
Due gruppi: matricole di Harvard e ragazzi della periferia di Boston



Cosa hanno imparato?

- Le persone socialmente più **connesse** alla famiglia, agli amici, alla comunità, hanno un maggior livello di benessere psicologico, sono più sane fisicamente e **vivono più a lungo** delle persone che sono meno connesse
- L'esperienza della **solitudine** risulta essere tossica
- Non è importante soltanto la quantità delle relazioni ma la loro **qualità**
- Le buone relazioni non proteggono solo i nostri corpi, ma proteggono anche il nostro cervello dal declino della memoria





- ❑ **Performance più elevata: del 16% per gli impiegati** (nel giudizio dei loro capi), **del 27% per gli operai**
- ❑ Maggiore probabilità di progresso di carriera: 53% in più
- ❑ Tasso di logoramento inferiore del 125%
- ❑ Impegno organizzativo superiore del 32%
- ❑ Soddisfazione maggiore rispetto al proprio lavoro (46%) e **contagio positivo**
- ❑ Assenteismo in diminuzione
- ❑ Ridotta richiesta di visite mediche

Ricerca di Gretchen Spreitzer e Christine Porath
Fonti: Harvard Business Review – Italia Gen/Feb 2012
Harvard Harvard Business Review – Italia Lug/Ago 2016

Amministratrice Delegata di Eu-tròpia, già Associate di Towers Watson e Senior Consultant in Hay Management. E' psicologa del lavoro, specializzata in Lavoro e Organizzazione e Benessere organizzativo; ha frequentato un master in Professione Personale e uno in Formazione Formatori, oltre ad un percorso triennale a Parigi sulla Leadership: "Autorità, Leadership e Trasformazione" alla FIIS, Forum International de l'Innovation Sociale ed uno alla Kennedy School di Harvard sull'Adaptive Leadership con il CLA (Cambridge Leadership Associate). E' coach accreditata ICF e certificata da Teleos (Emotional Intelligence Leadership).



Interviene nei processi di sviluppo delle persone, affiancando l'Area Risorse Umane, dalla strategia HR all'implementazione dei modelli di competenze e valori, performance management, processi di valutazione (è assessor internazionale) e sviluppo (Development Centre) e percorsi di Leadership. Accompagna i Leadership Team nel perseguimento dell'efficacia ed efficienza del team (teambuilding, teamworking, teamcoaching) e dei suoi membri (Executive Coaching). Effettua analisi culturali, di engagement, benessere e interventi di change management.

Dal 2015 è docente di Leadership in SUPSI Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana. Già docente all'Università di Parma dal 2011 al 2015 e all'Università Cattolica dal 2000 al 2010. Fra le pubblicazioni: *"Il successo organizzativo: da sogno a realtà!"* F. Angeli 2017, *"Change the game. Creare valore con le persone in tempi difficili. Gli HR raccontano Best Practice, idee e futuro delle Aziende Italiane"*, F. Angeli, 2009.

rosanna.gallo@eu-tropia.it