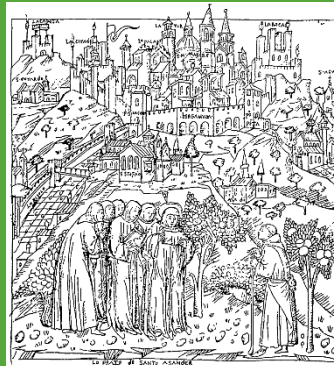


RELAZIONI VINCENTI

Io come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.
a cura di ANGELINA PETTINATO, Psicologa, Psicoterapeuta



**ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



La pratica rompe la grammatica.

COSA POSSIAMO FARE?

**COME POSSIAMO USARE
L'INTELLIGENZA EMOTIVA?
IN CHE MODO INDIVIDUARE LE
CONVINZIONI LIMITANTI?**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



**Continua a credere che quest'universo sia un luogo benevolo.
Il mondo vuole veramente che tu vinca. Lascia andare il
controllo che assoggetta la maggior parte di noi nei migliori
anni della nostra vita, e scegli invece di essere curioso.
Scoprirai che vivendo in questo modo, una forza più potente di
te ti condurrà alla tua vita migliore ogni giorno di più. Sarai
letteralmente guidato alla tua vocazione.**

Robin Sharma

Il Santo, il Surfista e l'Amministratore Delegato

I PILASTRI: Autoconsapevolezza

Presenza mentale ed emotiva con la quale capire l'effetto che hanno le proprie azioni su se stessi e sugli altri e stabilire le nostre priorità.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: PRATICA

ALCUNE TECNICHE

FISIOLOGIA

TECNICHE DI RESPIRAZIONE

SCRITTURA

VISUALIZZAZIONE



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: PRATICA

ALCUNE TECNICHE

FISIOLOGIA

POSTURA APERTA/POSTURA

REMISSIVA



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: PRATICA
ALCUNE TECNICHE
TECNICHE DI RESPIRAZIONE

**Rapporto ossigeno/anidride
carbonica**
Endorfine/cortisolo



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: PRATICA ALCUNE TECNICHE SCRITTURA

Focalizzazione su ciò che funziona Il caso di Francesco



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: PRATICA ALCUNE TECNICHE SCRITTURA

L'uso della parola
SCONFITTA = AREA DI
MIGLIORAMENTO



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: PRATICA

Visualizzazione al futuro

Visivo

Uditivo

Cenestesico

LA COSTRUZIONE DEL CAMPO

I PILASTRI: Controllo emotivo

Cos'è un'emozione?

È un'informazione che attiva determinate risposte interne ed esterne da cui dipende la valutazione di ciò che sta accadendo e la scelta sul da farsi.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

I PILASTRI: Controllo emotivo

Il sequestro emozionale

È una reazione emotiva immediata e sproporzionata in relazione allo stimolo che l'ha scatenata, tale da mandare in black out la mente.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



**ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO**

I PILASTRI: Controllo emotivo

**Il sequestro emozionale
e
Rinuncia di un risultato**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

I PILASTRI: Controllo emotivo

Il sequestro emozionale

Cosa fare?

FERMARSI

RESPIRAZIONE CONSAPEVOLE

CAMBIO CONTESTO



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



**ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO**

I PILASTRI:Empatia

**Capacità di mettersi nei panni
dell'altro.**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

I PILASTRI:Empatia

**CODICE LINGUISTICO
VERBALE, NON VERBALE,
PARAVERBALE**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Abilità sociali

Possedere buone abilità sociali è utile per alzare il livello di qualità della propria vita. Implicano, secondo quanto sostengono Gardner e Hatch:

- **la capacità di organizzare i gruppi**
 - **negoziare soluzioni**
 - **stabilire legami personali**
- **analizzare la situazione sociale.**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Abilità sociali

ALCUNE TECNICHE

INDIVIDUAZIONE DEI FILTRI PERCETTIVI
PARLARE CON IL FILTRO GIUSTO
RICALCARE
ASCOLTO ATTIVO



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Motivazione
tenere alta l'energia per poter
raggiungere gli obiettivi. È
certamente legata al sistema di
convinzioni che abbiamo e alle
mappe che abbiamo sviluppato.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



I PILASTRI: Motivazione

**Visione chiara del cosa voglio
Step by step**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

Domande?

www.angelinapettinato.it – eventiscritti@gmail.com



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



SISTEMA DI CONVINZIONI

*“le tue **Credenze** diventano i tuoi pensieri.
I tuoi **Pensieri** diventano le tue parole.
Le tue **Parole** diventano le tue azioni.
Le tue **Azioni** diventano le tue abitudini.
Le tue **Abitudini** diventano i tuoi valori.
I tuoi **Valori** diventano il tuo **Destino**”.*

Gandhi



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



ORDINE DEGLI INGEGNERI
DELLA PROVINCIA DI BERGAMO

I tre elementi del sistema

- Programmazione verbale
 - Modeling
- Accadimenti specifici



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Come creare affermazioni potenzianti

**L'uso psicologico del verbo, del
sostantivo, del ma e del però**



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Obiettivo ben formato: **DEFINIZIONE**

Destinazione consapevole per la quale focalizziamo la nostra energia mentale ed emotiva, gestendo in modo lucido ogni risorsa e superando ogni ostacolo, usando correttamente le proprie strategie di problem solving.



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Obiettivo ben formato: LE CARATTERISTICHE

- Espresso in positivo
 - Al presente
 - Breve
 - Concreto
- Carico emozionalmente



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



**Il caso di un ingegnere
alla ricerca di sé stesso
STATO ATTUALE-STATO
DESIDERATO**

www.angelinapettinato.it – eventiscritti@gmail.com



RELAZIONI VINCENTI: lo come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



DOMANDE?

www.angelinapettinato.it – eventiscritti@gmail.com



RELAZIONI VINCENTI: Io come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Bigliografia

Arbinger, Leadership e autoinganno, Piccin

Goleman Daniel Intelligenza Emotiva, Bur edizioni

Goleman Daniel, Essere leader, Bur Edizioni

Goleman Daniel, Focus, Bur Edizioni

Lipton Bruce, Biologia delle credenze, Macrolibrarsi

Sharma Robin, Il Santo, il Surfista e l'Amministratore Delegato, Il punto di incontro



RELAZIONI VINCENTI: Io come PROFESSIONI STA: ottengo ciò che sono.



Grazie!

www.angelinapettinato.it – eventiscritti@gmail.com