



Ordine dei Dottori Commercialisti e degli Esperti Contabili di Pisa

Toscana Sistemi ranocchi partner

**“GESTIONE TEMPO - PRODUTTIVITA’ - STRESS
NELLO STUDIO PROFESSIONALE”
STRATEGIE E STRUMENTI PER
BEN-LAVORARE - BEN-ESSERE - BEN-VIVERE
19 Gennaio 2023 ore 14.30-18.30**

Ph.D. Enrica Brachi




PERCORSO «SFIDANTE - IMMERSIVO»

**Efficacia - Efficienza
Eccellenza**

AL CUORE DEL SUCCESSO

**Felicità sul lavoro
Work-Life Balance**

PATTO FORMATIVO per Ben-Lavorare






Grazie per il Tempo e la Fiducia!

**Che cosa desidero profondamente
da questo seminario? Sono qui per ...**



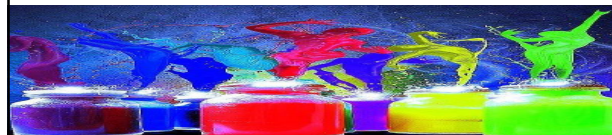
**IL TEMPO
LO STRESS
per me
è ...**



Ampliare la Response-Ability

**Ogni giorno siamo chiamati a fronteggiare
continue sfide/ricieste/incertezze!**

Time – Performance – Stress – Energy Management
come «fattore critico imprescindibile di successo».
Esistono best practices e comprensioni indispensabili/vitali.



**Sapere – Saper Fare – Saper Essere –
Sapersi Trasformare Iniziamo...**

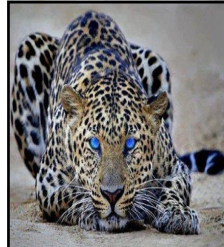


Ph.D. Enrica Brachi Dottorato Ricerca

**“Gestione costruttiva dei conflitti.
Empowerment Competenze
Comunicativo-Emotivo-Relazionali”**

Consulente Innovation Management - Change

**Senior Trainer Esperta di: Salute - Sicurezza
Intelligenza Emotiva Autoefficacia
Strategic Skills Sviluppo Potenziale**



REGOLE LAB

- RISPETTO e CORAGGIO**
- Non esistono “Errori”
Esperienze
Apprendimento!**
- Mettersi in gioco
APRIRSI A NUOVE POSSIBILITA’**

Metodologia

“LAB TRAINING/LEARNING” Agirò con Voi come un:

- Catalizzatore** (velocizza) **Apprendimento**
- Mediatore**
- Agente di aiuto** **Ben-Lavorare - Ben-Essere**
- Motivatore** **Ben-Vivere**



ACCESSO a tutte le nostre RISORSE
CULTURA E-E
COMPLEMENTARIETA' - SINERGIE
PENSIERO "Logico-Razionale"
PENSIERO "Laterale-Creativo"



«INNOVARSI PER INNOVARE»
Essere Manager e Leader Inside
Noi generalmente Cambiamo
Noi Stessi per due ragioni:
ISPIRAZIONE O DISPERAZIONE



Utilizzare le più recenti
EVIDENZE SCIENTIFICHE
La nuova SCIENZA dello STRESS e
dei MINDSET «è possibile cambiare»,
INNOVATION MANAGEMENT,
la P.N.E.I. PsicoNeuroImmunoEndocrinologia,
INTELLIGENZA EMOTIVA, PSICOLOGIA
POSITIVA, RESILIENZA, ANTIFRAGILITA'
"Crescere nelle avversità", "HAPPINESS AT WORK"



MASTER del TRIVENETO
SVILUPPARE L'INTELLIGENZA EMOTIVA,
GESTIRE LO STRESS E TRASFORMARE
I CONFLITTI PER MIGLIORARE LA
PERFORMANCE PROFESSIONALE
 Percorso sviluppo "strategic skills" al servizio della professionalità

BUSINESSCULT

25 FEBBRAIO
11 MARZO
2021

Formazione
a Distanza
 Diretta Webinar

Enrica Brachi
 Ph.D e Senior Trainer - Consulente
 "Innovation Management"

soft skills

FOCUS «Guadagnare Tempo e Salute»

Visione Strategica a 360°
Esperienze - Sfide
Competenze e Strumenti



Percorso - compatto e integrato - di analisi e
sviluppo ampiamente testato anche con VOI in
diversi ODCEC – Master Triveneto
in molteplici realtà, per diversi settori,
dalle multinazionali alle PMI!
Il "non sapere" - l'ignoranza si paga!
MOLTEPLICI COSTI Individuali - Organizzativi
anche su Quantità e Qualità di Vita

ECONOMIA Felicità

24 OTTOBRE LAB Strategie e strumenti
per accedere al Vantaggio della Felicità



TERZIARIO DONNA LAB
L'Economia della Felicità
25 Ottobre 2019 | Palermo



APPRENDIMENTO “F.A.S.T.” JIM KWIK

FORGOT Dimenticare... Temporaneamente
 1 “Tazza Piena” 2 Essere “Presente” 3 Limiti
ACTIVE Co-Creazione Pratica Attiva
 Lasciarsi Coinvolgere Appunti - Domande
STATE Stato E – M – F
 Sei un *Termostato*, non un *Termometro* !
 Chi ha il controllo su come ti senti?
TEACH Insegna - Condividi “Contribuire”



TOP SKILLS 2020-2025 WEF

1. Complex Problem Solving
2. Critical Thinking
3. Creativity
4. People Management
5. Coordinating with Others
6. Emotional Intelligence **I. E.**
7. Judgment and Decision Making
8. Service Orientation
9. Negotiation
10. Cognitive Flexibility

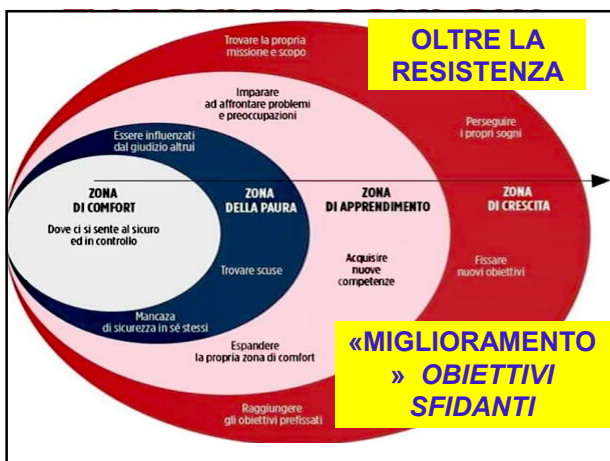
“FUTURE OF JOBS” REPORT
 WEF World Economic Forum

OBIETTIVI

- Acquisire strategie/strumenti per ottimizzare la **produttività**, in cui lo stress diviene “sale della vita” e non “veleno mortale”
- Ampliare la propria “sfera d’influenza” - Potere Personale
- Ridurre i livelli di Di-Stress (*stress negativo*) e aumentare l'EU-stress (*stress + e gratificazione*)

Il TEMPO è VITA – Abitare la complessità!
 Accogliere, comprendere, elaborare lo Stress!





Un momento di ASCOLTO

- La **SALUTE** è ...
- Il **BENESSERE** è ...



CRISI

Pericolo **Opportunità**

COME VIVO IL CAMBIAMENTO?
Diverse **RISPOSTE** anche **BIOLOGICHE**



DEFINIZIONI OMS

SALUTE "uno Stato di **Completo Benessere Fisico, Mentale e Sociale** e non solamente l'assenza di malattie o infermità" (1993)

BENESSERE "uno Stato **Mentale Dinamico** caratterizzato da una **ADEGUATA ARMONIA** tra capacità, esigenze, aspettative di un **individuo** e esigenze-**opportunità ambientali**" (1986) **IO-CONTESTO**

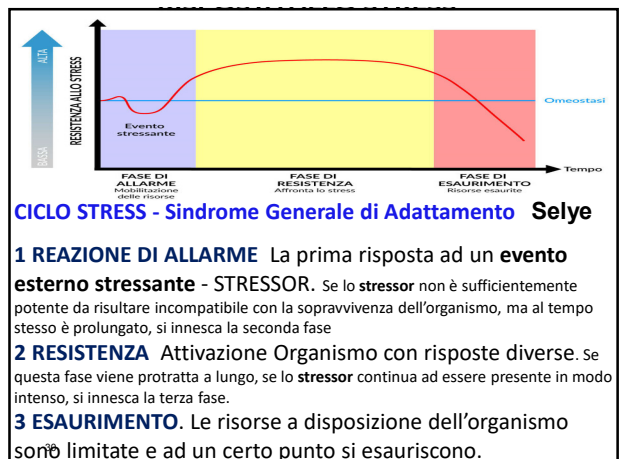


Pericolo	Opportunità
ATTACCO/FUGA	SFIDA
MINACCIA	Tend and BeFriend
CORTISOLO Svuotamento	"Caregiving" OSSITOCINA
ESAURIMENTO	SUPPORTO Sostegno
DIFENDERSI	ACCOGLIERE
RINUNCIA	PERSEVERANZA
NEGARE - RIFIUTARE	VIVERE PIENAMENTE

A che livello mi muovo?

Proattività

POTERE



CATEGORIE "SINTOMI STRESS"



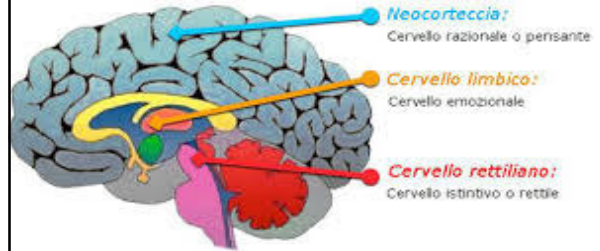
-FISICI: mal di testa e/o di schiena, indigestione, tensione nel collo e nelle spalle, dolore allo stomaco, tachicardia, sudorazione mani, extrasistole, agitazione, problemi di sonno, stanchezza, capogiri, perdita di appetito, problemi sessuali, fischi alle orecchie, ...

- COMPORTAMENTALI: digrignare i denti, alimentazione compulsiva, più frequente assunzione di alcolici, atteggiamento critico verso gli altri, comportamenti prepotenti, difficoltà a portare a termine i compiti, ...

- EMOZIONALI: tensione, rabbia, nervosismo, ansia, pianto frequente, infelicità, senso di impotenza, ...

- COGNITIVI: difficoltà a pensare in maniera chiara, problemi nella presa di decisione, distrazione, preoccupazione costante, perdita del senso dell'umorismo, mancanza di creatività

SPRIGIONARE IL POTENZIALE



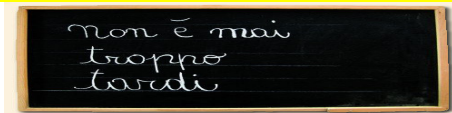
EVITARE IL BLACK-OUT COGNITIVO

Dirottamento

RISPOSTE AUTOMATICHE DIFENSIVE
"SOPRAVVIVENZA"

ABITUDINI

AUTOSTRADE NEURONALI



La Gestione dello Stress
PUO' SEMPRE ESSERE APPRESA!
LE NEUROSCIENZE CONFERMANO
LA NEUROPLASTICITA'
del CERVELLO

IL SEQUESTRO EMOZIONALE

La VIA BASSA
AMIGDALA
DISATTIVA
la VIA ALTA
NEOCORTECCIA



PERCEZIONE PERICOLO

Se pensi che la **FORMAZIONE** sia costosa, non sai quanto ti costa **l'IGNORANZA.**

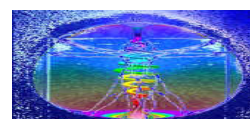
Derek Bok,
rettore Harvard



ES. SEQUESTRO AMIGDALA

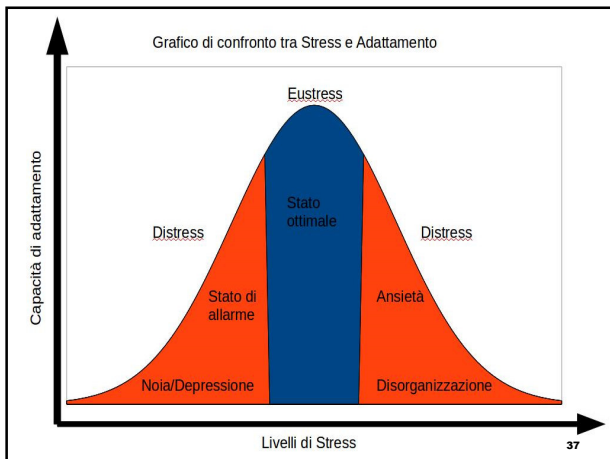
STRESS "lavoro correlato"

Sale della vita
EU-Stress



Veleno mortale
DI-Stress





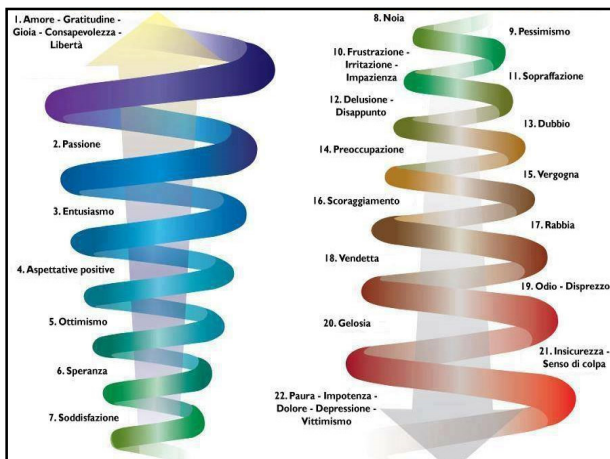
"POTERE PERSONALE"

LOCUS OF CONTROL: ESTERNO o INTERNO?



PARADIGMA "AUTOEFFICACIA"

Convinzione di **avere il controllo**
sugli eventi della propria vita
e di **poter accettare le sfide**
nel momento in cui esse si presentano



DIMENSIONE SOGGETTIVA STRESS

RISPOSTA GENERALE ASPECIFICA a una RICHIESTA

Un Modello di "REAZIONI COGNITIVE, FIOLOGICHE, EMOTIVE e COMPORTAMENTALI"

"FRONTEGGIAMENTO" COPING

INEFFICACE

EFFICACE

Centrato su:

- PROBLEMA
- EMOZIONE



CONSAPEVOLEZZA

COME MI SENTO ORA AL CORSO?

EMOZIONE – METAFORA/IMMAGINE

ENERGIA 0 5..... 10 COINVOLGIMENTO

- Sono in grado di... arrivare a 10?

- Sono in grado di... rimanerci?



"COPING" IN AZIONE

Se hai un problema
e **NON PUOI** risolverlo,
non preoccuparti!

Accettazione Positiva Realtà

Se hai un problema
e **PUOI** risolverlo,

non preoccuparti!

Ottimizza Energie - Focus



Lo stress si rivela DANNOSO quando:

1. Vi sentite **INADEGUATI** ad affrontare lo stress.
2. Lo stress **VI ISOLA DAGLI ALTRI**.
3. Lo stress **vi pare privo di senso** e **contrario alla vostra volontà**.

Penso di avere la capacità di trasformare lo stress in qualcosa di positivo?

Una **RISPOSTA** di **SFIDA** garantisce costantemente **PRESTAZIONI MIGLIORI** sotto pressione

- 1 Focus Attenzione "più ampio"
- 2 Siete **PRONTI** a interagire con l'ambiente
- 3 Vi disponete a impiegare le vostre **RISORSE** e utilizzare i vostri Punti di Forza personali

RESILIENZA – Hardiness

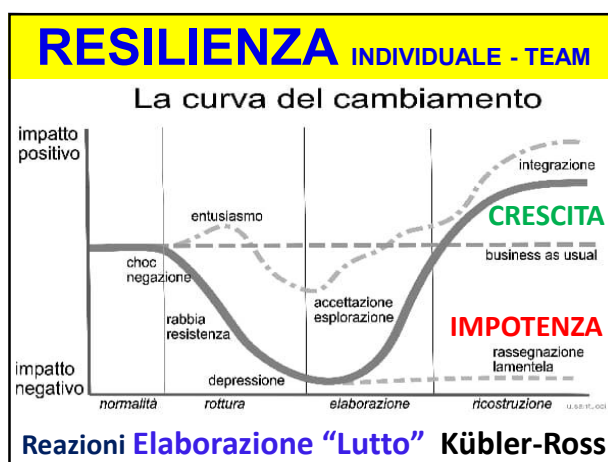
Proprietà che alcuni materiali hanno di **conservare la propria struttura - riacquistare la forma originaria** dopo essere stati sottoposti a **schiacciamento o deformazione!**

Noi siamo Esseri Umani! Non torniamo "uguali a prima"!

Capacità di far fronte a EVENTI "stressanti, traumatici, di forte cambiamento" riorganizzando in maniera positiva la propria vita rispetto alle difficoltà.

APPLICAZIONI PRATICHE

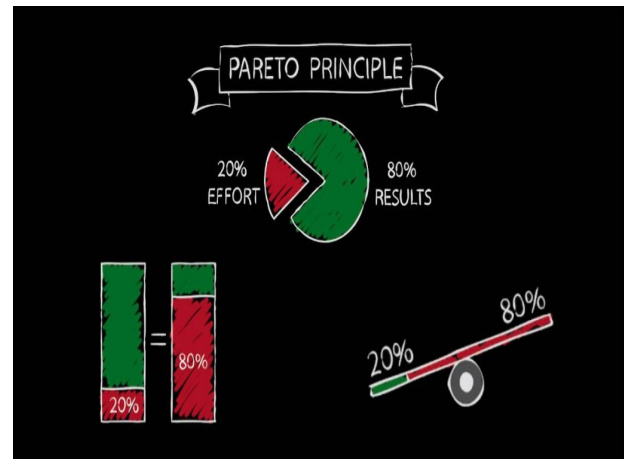
- 1 Quando sento **ANSIA** mi ricordo che il mio corpo mi mette a disposizione **Energia** e posso dirmi che sono **Eccitato/a Vita Significativa**
- 2 Quando sento **BLOCCO-RINUNCIA** posso dirmi "è difficile, ma **Possibile...**"
- 3 Ricerco una distanza dal problema e mi metto nella miglior condizione per affrontarlo!
Stress e Ansia sono parte di una Vita Professionale Impegnativa!



La FORZA di una PERSONA è il Risultato di “quello che ha superato”

Le persone più belle che abbiamo conosciuto sono quelle che hanno **FRONTEGGIATO** la sconfitta, la sofferenza, lo sforzo, la perdita, e hanno trovato la loro via per uscire dal buio. Queste persone hanno una stima, una sensibilità, e una comprensione della vita che le riempie di gentilezza e un interesse di profondo amore. Le persone belle non capitano semplicemente; si sono formate.

-Elisabeth Kubler-Ross



“APPRENDIMENTO RIFLESSIVO”

Dire che non hai tempo per migliorare la tua vita è come dire che non hai tempo per fermarti a far benzina perché sei troppo impegnato a guidare. Alla fine sarai comunque costretto a fermarti.

Robin Sharma

**SPAZIO E TEMPO PER MIGLIORARE!
FERMARSÌ PER VALUTARE**

“Letture indispensabili”

«Abbi il coraggio di negarti alle cose irrilevanti, così potrai concederti alle cose che contano davvero!»
IL TEMPO È LA TUA RISORSA PIÙ PREZIOSA!

ROBIN S. SHARMA

«Un'affascinante storia che insegna e incanta al tempo stesso.»
Paolo Coelho

**IL MONACO
CHE
VENDETTA
LA SUA
FERRARI**

STEPHEN R. COVEY

NUOVA EDIZIONE

**Le 7 REGOLE
PER
AVERE
SUCCESSO**

TRADOTTO IN 40 LINGUE

Oltre 40 milioni di copie vendute in tutto il mondo

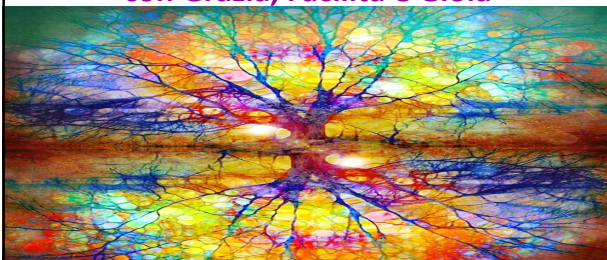
FranklinCovey

FRANCOANGELI/TREND

INVITO Esperienza Guidata PRESENZA

STRATEGIA RADICALE: INCARNARE l'I.E. Mindfulness
ESSERE più PRESENTI anche nei momenti difficili!

PROSPERARE “sotto stress”
con Grazia, Facilità e Gioia



**USARE LAVORO - VITA
COME “PALESTRA”**
Valore Piccoli Passi

Possano le vostre scelte riflettere le vostre speranze, non le vostre paure.

Nelson Mandela

Impegno deliberato!

SAPERE E NON FARE è come NON SAPERE
Sprigionare il Potenziale dell'Intangibile

"SFIDA" FOCUS 7 Giorni

**Se hai un problema
e NON PUOI risolverlo,
non preoccuparti!**
Accettazione Positiva Realtà
**Se hai un problema
e PUOI risolverlo,
non preoccuparti!**
Ottimizza Energie - Focus

Anche un viaggio di mille miglia,
inizia con un singolo passo
e ogni passo è già un traguardo!



Tra il dire ed il fare c'è di mezzo ...
l'INIZIARE e ... il PERSEVERARE!

3 o 5 Minuti la sera PRATICA Gratitudine**Esercizio Scritto "TRE BENEDIZIONI"**

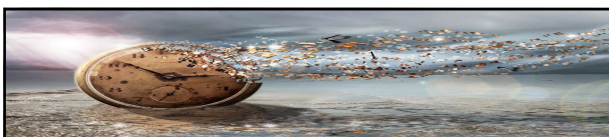
*Tra i materiali una pagina riassuntiva con
anche indicazione dei benefici...
immediati e futuri!*

Tre cose positive ogni giorno per 7 giorni!

Le "Benedizioni" sono **Riconoscimenti Specifici** (non profondi/complicati), in cui esprimo **GRATITUDINE**: un forte abbraccio, un ringraziamento, aiuto inaspettato, ...



**Che cosa mi porto via
oggi di prezioso - utile
da questo incontro?**

**UN PIANO D'AZIONE...**

Allenati attraverso le due sfide concrete e una a tua scelta... 21 giorni per iniziare a migliorare un passo alla volta. Ogni 7 giorni valuta Successi e/o Criticità. *Essenziale per dare continuità al percorso iniziato e vedere concretamente se riusciamo o quali strategie non trovano adeguate soluzioni.*



Ordine dei Dottori Commercialisti
e degli Esperti Contabili di Pisa



Toscana Sistemi

Ranocchi
partner



Grazie!

Buon Lavoro e Splendida Vita...

enricabrachi@gmail.com

Cell. 348-9221078