

Resisto Dunque Sono

Eventually, you will definitely discover a other experience and execution by spending more cash. yet when? attain you bow to that you require to acquire those every needs subsequently having significantly cash? Why dont you try to get something basic in the beginning? Thats something that will guide you to understand even more going on for the globe, experience, some places, bearing in mind history, amusement, and a lot more?

It is your unconditionally own mature to accomplish reviewing habit. in the course of guides you could enjoy now is **Resisto Dunque Sono** below.

MediocrITÀ - Kay Marble 2020-06-30

Cos'è la mediocrità? Cos'era la mediocrità nel passato e cos'è la mediocrità oggi? Un affascinante saggio sul rapporto tra la mediocrità e l'eccellenza: dove la prima non è solo un'accettazione passiva dello status quo bensì una profonda identificazione con valori imposti dall'esterno e convinzioni spesso prive di

alcun fondamento ma ben radicate; mentre la seconda è il desiderio di superare i propri limiti, non quelli prettamente fisici ma anche, e forse soprattutto, quelli mentali. È la consapevolezza di poter essere e diventare migliori di quello che si è. La mediocrità è l'antitesi di questa presa di coscienza poiché ci riempie di pregiudizi su di noi e sugli altri. Come combatterla? Ecco

suggerimenti e consigli per sradicarla dalla propria vita e incamminarsi sulla via dell'eccellenza. Le sarebbe piaciuto diventare un giocoliere delle parole, come Göran Tunström, ma non ha il suo senso vertiginoso dell'acrobazia. Le sarebbe piaciuto diventare una guaritrice di anime, come Clarissa Pinkola Estés, ma non è un'analista come lei. In attesa di realizzare i suoi sogni in una prossima vita, Kay scrive per passione, raccontando piccole e grandi storie di sport, ma parla anche di libri, di cultura, di mostre, di musica negli spazi che è riuscita a trovarsi o dove le è concesso, e si interroga su alcune questioni generali come per l'appunto la mediocrità. Nella vita, fa tutt'altro... Mediocrità è frutto di una profonda riflessione, di un'esperienza personale che ha portato a un estenuante ma oltremodo soddisfacente lavoro su di sé.

SportivaMente. Temi di Psicologia dello Sport - Parte II - AA. VV.

2012-05-07T00:00:00+02:00

Il Centro Inter-Universitario in Psicologia dello Sport «Mind in Sport Team» nasce nel 2006 con l'obiettivo di promuovere l'attività di studio, ricerca e applicazione delle conoscenze psicologiche nei contesti dello sport e dell'esercizio fisico, a livello nazionale e internazionale. Il centro vede attualmente la partecipazione di otto differenti Atenei italiani. Sono rappresentate nel Centro le Università degli Studi di Cagliari, Catania, Chieti, Firenze, Roma «Foro Italico», Roma «Sapienza», Trieste, Verona. Le diverse unità di ricerca del Centro perseguono, in modo coordinato, lo studio dei processi psicofisiologici, cognitivi, sociali, emotivi ed affettivi alla base della prestazione sportiva a qualsiasi livello agonistico, nelle diverse condizioni di salute e in ogni fascia di età. Il centro inoltre si occupa dei meccanismi alla base della relazione tra esercizio fisico e benessere. L'attività del centro non si limita al piano della ricerca di base ma identifica, tra i suoi obiettivi sostanziali, la costruzione di

programmi applicativi e la valutazione della loro efficacia, la formazione e la supervisione di professionisti in grado di rispondere alle diverse richieste che provengono dal mondo dello sport. Per raggiungere questi obiettivi, tra le sue attività il Centro dal 2007 propone un Master Universitario di II livello in Psicologia dello Sport. Tutti gli autori dei capitoli di questo volume sono docenti del Master.

Passare all'azione. Come scegliere la tua vita con coraggio e determinazione - Matteo Majer 2016-07-24

Supera le tue paure, impara ad affrontare i rischi con coraggio, sii costante e determinato nelle tue scelte per costruire la vita che desideri. Oltre al testo, l'ebook contiene i link per scaricare . Una serie di pratici ed efficaci esercizi, disponibili in pdf scaricabile per un migliore utilizzo. Con questo ebook, Matteo Majer, consulente, formatore e coach in ambito di organizzazione e gestione delle risorse umane, prende in considerazione tutti quegli

elementi che consentono alle persone di realizzare concretamente quanto progettato e passare finalmente all'azione. In maniera pratica e concreta, l'autore approfondisce il concetto di propensione al rischio, analizza la paura e il coraggio sotto diverse prospettive, fornisce elementi utili per sviluppare la disciplina, la costanza, la determinazione e per superare la fatica e i sacrifici, ti offre ulteriori spunti di riflessione e piani d'azione per sviluppare la pazienza, dote fondamentale e imprescindibile per raggiungere i risultati sperati. Infine, in appendice, vengono presentate tre storie di persone che hanno cambiato la propria vita, provenienti da ambiti diversi, che possono fornire suggerimenti e spunti di riflessione. Grazie a indicazioni semplici, in un percorso delicato e progressivo, potrai scoprire le zone più profonde di te per migliorare la tua vita, raggiungere appagamento nelle relazioni e ottenere con la tua forza ciò che desideri. Indice dell'ebook . Introduzione . La propensione al

rischio . Il coraggio e la paura . La determinazione . Il sacrificio e la fatica . La disciplina e la costanza . La pazienza .
Appendice: esempi di chi ha cambiato vita e vive un'esistenza appagante . Bibliografia . Sitografia
Questo ebook è destinato . A chi vuole conoscere, mettere in discussione e migliorare le proprie idee e convinzioni . A chi vuole liberarsi da condizionamenti, paure e cattive abitudini . A chi vuole mettere in atto un cambiamento profondo di sé . A chi vuole realizzarsi e diventare ciò che desidera . A chi vuole realizzare il proprio progetto di vita, in ambito personale e professionale

Le nuove professioni digitali - Giulio Xhaet

2015-10-02T00:00:00+02:00

Per competere a livello nazionale e internazionale, le aziende dimostrano un bisogno crescente di comunicatori, marketer e storyteller, di gestori di dati e contenuti, e persino di psicologi e filosofi. Da questo nasce l'esigenza di un libro che affronti le sfide che la

digital transformation ha lanciato ad aziende e professionisti, e che spieghi le abilità sulle quali investire per la propria carriera: le cosiddette digital soft-skill, attitudini necessarie per eccellere in Rete. Le nuove professioni digitali approfondisce alcuni tra i lavori più richiesti dal mercato: dai creatori di contenuti ai gestori di Social Media e Community online, dai Digital PR e Digital Advertiser ai Web Analyst e agli specialisti di Reputation, per chiudere con i SEO, esperti di visibilità sui motori di ricerca, e i Data Scientist, veri e propri trend setter dei dati digitali. Il testo fa chiarezza sugli aspetti distintivi e le peculiarità delle diverse professioni, individuando per ogni figura gli obiettivi da presidiare, l'operato di una giornata tipo e consigliando realtà di formazione e orientamento con cui sviluppare il proprio talento, in Italia e all'estero. Frutto della collaborazione di alcuni tra i più autorevoli professionisti italiani del settore, il volume offre al lettore contenuti attuali, numerosi punti di

vista e strumenti concreti.

Mental Survival - Fabrizio Nannini

2016-05-02T00:00:00+02:00

Vi è mai capitato di percepire un grande rischio o di sentirvi in pericolo? Siete mai stati bloccati dal panico per qualcosa che vi è successo? Vi siete mai trovati in situazioni di grande confusione e avete rischiato di perdere il controllo? Il mental survival serve a capire quali sono i meccanismi dietro a questi fenomeni e come imparare a fronteggiarli. Testo di riferimento per la psicologia della sopravvivenza individuale e di gruppo, in qualsiasi ambito ci si trovi, questo manuale si ispira e sintetizza i più accreditati studi internazionali che spaziano dalla neurobiologia alle dinamiche della folla. Scritto in forma chiara e accessibile, permette di capire quali sono i meccanismi che scattano dentro di noi in una situazione di pericolo e come imparare a gestirli efficacemente, anche e soprattutto nella loro – troppo spesso sottovalutata – quotidianità. Con interviste e

contributi in esclusiva di Alex Zanardi, Cody Lundin, Marco Confortola, Alex Bellini, Les Stroud, Mykel Hawke e tanti altri atleti, grandi esempi di resilienza e survivor d'eccezione.

Territori per la salute mentale. Manuale per la valutazione delle politiche di inclusione sociale - Germana Agnetti

2008-06-30T00:00:00+02:00

1046.88

Le azioni della pazienza - Emanuela Guarcello
2020-04-03

Il richiamo all'idea di pazienza è comune e frequente nell'esperienza umana: bambini, adulti e professionisti ne intuiscono la presenza poiché ne fanno esperienza. Se ne parla con tale frequenza che si ritiene di conoscerne il significato e il senso. In realtà il significato della pazienza spesso viene frainteso e confuso con dimensioni quali la sopportazione, la disponibilità, la meticolosità, la costanza, la perseveranza. Ne segue una nebulosità semantica in ragione della quale la questione

della pazienza deve essere ricostruita nella sua necessaria implicazione con il discorso pedagogico chiarendone l'intenzionalità e le possibili declinazioni.

Prendi il rene per la gola - Eugenio Rollo

2015-06-08

Questo libro è nato dall'esperienza personale, cioè dalla necessità di cambiare le abitudini alimentari a causa di una patologia renale. È bastato cambiare qualche abitudine: il risultato è stato la scoperta di tante ricette, vecchie e nuove, gustose e piacevolissime al palato e all'occhio, proponibili nelle cene con gli amici, adatte a una grande molteplicità e varietà di gusti. Il libro rappresenta anche un elogio alla resilienza, la capacità di affrontare le difficoltà e cogliere le opportunità.

Mindset per cambiare - Stefano Santori

2021-05-05

In un periodo di grandi cambiamenti, uno dei primi aspetti che dobbiamo modificare è il Mindset, cioè la nostra mentalità e il nostro

modo di affrontare le situazioni. Mindset per cambiare presenta un esclusivo metodo che permette di creare una mentalità realmente pronta al cambiamento; per non limitarsi solo a "conviverci", ma per gestirlo in maniera consapevole ed efficace, uscendone rafforzati. Scoprite gli ostacoli che il cervello cerca di creare al cambiamento e adottate gli straordinari strumenti pratici e le ricerche scientifiche che il testo propone, per capire come passare da una mentalità fissa a una mentalità di crescita. Il volume presenta una serie di importanti "case history" incentrate sul cambiamento: interviste e interventi di top manager di aziende nazionali e multinazionali che raccontano il cambiamento vissuto e attuato dalle loro realtà aziendali. L'autore Stefano Santori è Coach, formatore, consulente e Bio Hacker. È Professore Universitario nei Master LUISS ed è Professore e Direttore Scientifico dei Master Universitari Unimercuratorum (Coaching e Formazione Formatori).

Surviving - Enzo Maolucci

2013-03-11T00:00:00+01:00

Questo manuale distingue in maniera molto chiara i significati di Survival e Surviving: mentre il primo affronta reali pericoli di vita, il secondo simula stati di sopravvivenza. Tali metodologie sono essenziali in tutte le discipline Outdoor, nella quotidianità o in caso di eventi imprevisti, gravi ed estremi. Familiarizzare con ogni ambiente, con le sue risorse e i limiti che impone, trasformare tale azione in esperienza, osservare e interpretare rapidamente ciò che accade intorno e contro di noi: tutto ciò significa iniziare a sopravvivere. In questi processi si riattivano antiche abilità e strategie di adattamento alla vita. Dai materiali per comporre un survival kit fino alla psicologia del comportamento in situazione di catastrofe, *Surviving* è la guida indispensabile per organizzare ogni esperienza estrema, per sopravvivere in ambienti ostili, per difendersi da aggressioni umane e naturali, per limitare i

disagi e chiedere soccorso, per proteggere e proteggersi in campo sia civile sia militare, per aumentare la resilienza psicofisica e le difese immunitarie.

Tremilatrecento quiz di Scienze della formazione primaria - 2010

Come vincere al gioco della vita - Andrea Sarno 2021-09-30

Per aspirare alla felicità si procede per gradi, un passo dopo l'altro. Una consapevolezza alla volta. Si parte dall'ammettere un bisogno e procedere in modo da sentirsi man mano cambiare: diventare migliori. Questo libro è essenzialmente il racconto di un viaggio, solo che ad essere visitate non sono spiagge o città ma attrazioni ancora più suggestive: le molteplici possibilità con cui l'animo umano può affrontare gli avvenimenti della vita. È ispirato all'antica saggezza orientale, alla moderna scienza occidentale e alla ventennale esperienza dell'Autore con una visione, tuttavia, originale:

per assaporare la felicità è opportuno vivere come se la vita fosse un gioco. Quindi, giocare o passare la mano? E se si ha il coraggio di giocare, quali sono le regole da seguire per essere vincenti, per essere felici? Grazie all'esposizione chiara e agli esempi pratici di Come vincere al Gioco della Vita Sei regole per essere felici Andrea Sarno spiega quali cambiamenti adottare per conseguire il più ambito dei risultati. Una sfida semplice, non facile. Andrea Sarno è come se avesse vissuto due volte. La prima è piena di situazioni entusiasmanti (amici, viaggi, ragazze, laurea, carriera, matrimonio, figli...), che poi si trasformano in solitudine, depressione e disoccupazione. La seconda, dopo i quarant'anni, in cui molla tutto - affetti, lavoro, casa e patria - per dedicarsi a tempo pieno a studiare la vita e comprenderne il funzionamento. In questo processo approfondisce temi psicologici, filosofici e spirituali e, attraverso il costante lavoro su se stesso, mette in pratica gli

insegnamenti che apprende e le intuizioni che sopraggiungono. Attualmente vive sul lago di Como e si dedica a praticare e diffondere l'arte dell'essere felici.

Stress and Well-Being 2.0 - Francesco Attanasio 2019-12-07

In this Book we'll try to answer to the following questions: What can I do to have confidence in myself? How can I enhance my knowledge by studying? How do I recognize and properly handle my emotions? How am I supposed to be happy with the way I organize my life? How can I overcome my feelings of internal malaise and anxiety? What can I do to avoid being influenced by others, managing to express my opinions effectively? How can I face my difficulty in making decisions and being functional at work and in every social context? How can I succeed in being positive in the face of life difficulties? What can I do when I'm in panic? How can I be able to solve my problems rather than wasting energy? How can I react when I don't feel up to

the situation anymore? How can I manage to react to the unexpected without panicking? How can I deal with anxiety when hinder me to be active and productive? What is the way to be able to accept me with all my faults? ...and many other.

Il potere dell'irriverenza - Marco Granelli
2019-11-30

Impara a dire dei No, ma anche a prenderne molti! Esci dalle solite regole, sii il solo padrone di te stesso, gestisci le tue emozioni, spingi lo sguardo oltre l'orizzonte... in una parola: sii Irriverente! Non devi sconvolgere l'ordine, perché "l'irriverenza non è alternativa all'etica, è solo una scarica di adrenalina quando tutti si stanno addormentando, è una nuova visione della realtà, è un fattore critico di successo per le persone e per le organizzazioni". L'irriverenza è qualcosa che ci appartiene ma pochi lo sanno; esserne consapevoli è una conquista, un'arma di successo! L'irriverente è padrone della sua vita (sia privata che professionale), in armonia con se

stesso e in dinamico confronto con la realtà di cui è parte. L'irriverente sa sognare, credere nei propri sogni e lavorare concretamente ed in modo innovativo per realizzarli. Questo libro, frutto di lunghi anni di formazione e coaching, ti propone 12 AZIONI NON CONVENZIONALI che ti faranno da guida, favoriranno operativamente la tua crescita professionale e personale. Ti forniranno concreti strumenti per uscire dai soliti schemi, realizzare i tuoi obiettivi, renderti più cosciente delle tue potenzialità, e diventare imprenditore della tua vita. Una vita eclettica ed una continua formazione trasversale lo hanno portato ad essere business coach, imprenditore, creativo e business angel; Marco Granelli è autore di vari libri ed ha tenuto per molti anni la rubrica Irriverisco! su Harvard Business Review Italia. Da 30 anni è attivo nel miglioramento delle performances delle persone e delle organizzazioni. Ha una laurea in Sociologia, specializzazioni presso la Sda Bocconi e si è formato con i migliori coach internazionali.

Le madri interrotte. Affrontare e trasformare il dolore di un lutto pre e perinatale - Bulleri 2013

Non sempre avere un figlio è un fatto naturale: a volte si verificano aborti spontanei o morti di neonati in apparenza sani. Quando ciò avviene senza cause certe, magari nell'indifferenza del personale curante o della società, il dolore dei genitori è lacerante e provoca un trauma specifico che può condizionare l'intera esistenza, se non ascoltato e compreso.

Consigli preziosi per una famiglia felice - Sergio Felletti 2016-11-01

Il libro presenta un vasto panorama di sapienti consigli per avere ottimi risultati nell'allevare i propri figli verso il loro futuro. Inoltre, più della metà di questa opera è stata dedicata agli adolescenti. Per aiutare i ragazzi a trovare consigli validi e affidabili per affrontare le difficili tematiche di oggi vi sono importanti rubriche con il tema: "Risposte ai giovani". Quanto è assai essenziale che i genitori diano un

buon esempio ai loro figli e inculchino loro i sani principi, dando loro sempre, di prima persona, e in ogni occasione e circostanza più di un ampio aiuto e soluzione, insieme ad una salubre e amorevole formazione intellettuale, comportamentale e morale fin dalla tenera età! Mettendo in pratica i preziosi consigli qui esposti e se non si stancheranno di attuarli, genitori e figli mieteranno ricche ricompense, immancabilmente gioiranno per tutta la loro vita. Tutti coloro che applicano queste pregiate esortazioni potranno unirsi ai milioni di persone, giovani e adolescenti tra la fanciullezza e l'età adulta, che, mediante l'uso, useranno al meglio le loro facoltà di percezione esercitate per distinguere il bene e il male. Ogni articolo è il risultato di ricerche approfondite. Nel rispondere alle necessità e nel capire i pensieri e i sentimenti dei giovani, gli argomenti qui descritti forniranno ai genitori ed in particolare ai giovani gli strumenti necessari da mettere in pratica per diventare un adulto responsabile.

SMARTechnology. Crm & Digital Innovation per creare valore in azienda - Matteo Quagini

2015-08-27T00:00:00+02:00

100.847

AllenaMENTE da Campioni - Gennaro Russo

2016-11-24

Rendi cosciente l'inconscio, altrimenti sarà l'inconscio a guidare la tua vita e tu lo chiamerai destino. (Carl Jung)

Promuovere la salute nella realtà virtuale e territoriale - Cristina Faliva 2016-04

Aonia edizioni. Il volume raccoglie il contributo di esperti, per approfondire la dimensione epidemiologica, sociale e psicopatologica del fenomeno delle dipendenze comportamentali e da sostanze e confrontare alcuni strumenti d'intervento ritenuti attualmente pi efficaci per la promozione della salute in ambito scolastico. La prima parte affronta il processo evolutivo dell'adolescente e la psicopatologia dello sviluppo, sono stati descritti i segni e i sintomi che, nel corso della crescita possono far

sospettare l'insorgenza di una problematica psichiatrica. Nella seconda parte sono descritti alcuni modelli di promozione della salute attraverso esperienze effettuate sul campo, anche in altre regioni, che hanno visto il coinvolgimento attivo di insegnanti ed operatori sanitari e dei giovani come portatori di un messaggio sul tema della salute.

A scuola! - Iacopo Casadei 2016-03-25

Dove nascono la difficoltà nello studio e lo scarso rendimento scolastico? L'autore di questo libro, psicologo impegnato da molti anni in attività di counseling nelle scuole, spiega come attraverso semplici strategie, qualche regola e soprattutto un clima di vicinanza emotiva sia possibile stimolare nei propri figli un atteggiamento mentale positivo nei confronti dell'apprendimento e dello studio. è questo infatti il presupposto per vivere l'impegno quotidiano con motivazione e ottenere risultati gratificanti. Allo stesso tempo, il genitore è invitato ad adottare una nuova prospettiva, che

lo porti a guardare al di là dei voti e della prestazione, considerando la scuola come una palestra nella quale il piccolo studente può allenare competenze trasversali fondamentali per crescere come persona e realizzarsi nella vita adulta.

Manuale del perfetto Naturopata - Guido Morina 2017-10-12

La lettura di questo breve manuale è vivamente sconsigliata a tutti coloro che intendano acquisire una conoscenza supportata da fatti, dati e dimostrazioni scientifiche relativamente al reale significato terapeutico e alla efficacia della naturopatia, dell'omeopatia e delle medicine alternative in genere, e a chi preferisce pensare anziché credere. Esso si rivolge a coloro che vogliono semplicemente avere una conferma, il più possibile autorevole, della validità delle proprie credenze, senza rischiare di sottoporle a critica e a verifica. Per questo motivo, l'aspirante perfetto naturopata o il seguace delle medicine alternative è vivamente invitato a saltare a piè

pari la parte introduttiva e a leggere solo ed esclusivamente le parti del testo in neretto relative ai dogmi cui deve fare riferimento nella sua attività professionale.

Resisto dunque sono. Chi sono i campioni della resistenza psicologica e come fanno a convivere felicemente con lo stress - Pietro Trabucchi 2019

Психотерапия в онкологии. Краткосрочный стратегический подход, между разумом и болезнью - Элеонора Камполми 2022-03-09
В современном мире онкология часто разрушает нашу жизнь и жизнь наших близких. А психоонкология играет значительную роль в оказании поддержки пациенту и членам семьи на этом трудном пути. Цель этой книги - предоставить профессионалам в сфере психологии инструменты и основную информацию для сопровождения пациентов с онкологией и помощи членам их семей. Предлагается к

применению модель Краткосрочной Стратегической терапии, разработанная психологом Джорджио Нардонэ. Этот новый подход исходит из оценки восприятия страдающего и предлагает различные стратегии вмешательства, основанные на логике функционирования субъекта, имеющего отношение к болезни. Предлагаемые техники могут стать большим подспорьем для улучшения качества жизни человека, ведущего сложную борьбу с болезнью. И хотя болезнь часто побеждает, терапевтическая поддержка во многом позволяет по-другому провести человеком остаток его жизни, найти новый смысл в своих последних днях. Психонкология - очень болезненная и сложная тема для профессиональной работы. Но авторы, имея весьма большой опыт в этой сфере, смогли передать как многие технические аспекты проблемы, так и тронуть читателя свою искренней человечностью. В книге можно

найти большое количество примеров, иллюстрирующие применения стратегического подхода.

Drawing (...) City (...) Body, Dwelling on Earth - Pedro António Janeiro 2019-01-08

This international seminar's fifth edition, dedicated to the theme Desenho (...) Cidade (...) Corpo, Habitando a Terra (Drawing [...] City [...] Body, Inhabiting the Earth) was held as a joint activity between: this C.I.A.U.D./F.A./U.Lisboa Research Project, the University of São Paulo, represented by the Maria Antônia University Centre, and the Faculty of Architecture and Urbanism of the Federal University of Juiz de Fora. Its objectives were threefold: To discuss how Drawing in/of the City and the elements that identify it (geographical area, inhabitants, natural landscape and/or built landscape; present, desired or memorable facts and data) are represented and identified through the presence and/or action of the body, in the form of gestures, movements, interventions,

displacements or permanence. To problematise the association between Drawing and City from the starting point of the perception of the Body, assuming this mediation as a condition for the particular construction of that relationship. To identify the presence of the Body in the Representations/Drawings of the City, submitting this event or phenomenon to analysis, aiming for cognitive production. The contributions will be of interest to artists, academics and professionals in the fields of drawing and the arts, architecture, sociology, philosophy, urbanism and design.

Prepping - Enzo Maolucci

2016-06-09T00:00:00+02:00

Le città sono sempre più spesso sotto assedio: cambiamenti climatici, catastrofi ambientali, attacchi terroristici. Tali situazioni richiedono tecniche di sopravvivenza specifiche, diverse da quelle in uso nell'outdoor. Prepping significa attivare una logistica preventiva delle catastrofi e del dopo catastrofe. Mentre il survival studia le

situazioni in cui noi ci troviamo in ambienti ostili e diversi dalla nostra quotidianità e ha una vocazione per lo più individuale, il prepping studia situazioni, soprattutto di gruppo, in cui il nostro ambiente muta e vede cambiare i parametri della qualità della vita e delle risorse a disposizione. In questo senso il prepper tende a restare nel suo ambiente anche quando esso si modifica. L'anomalia è portata dal cambiamento, che rende più ostile o pericoloso il contesto ecologico e sociale. Per garantire la propria sopravvivenza e quella dei suoi prossimi, il prepper punta a prevedere le crisi e quindi agisce prima del cambiamento, crea o accumula preventivamente le risorse, sviluppa competenze di cui potrebbe avere bisogno, soprattutto progetta e prepara anche il dopo.

La forza della vulnerabilità. Utilizzare la resilienza per superare le avversità -

Consuelo Casula 2011-04-12T00:00:00+02:00
239.224

Resisto dunque sono - Pietro Trabucchi

2010-12-31T00:00:00+01:00

C'è una buona notizia: ora sappiamo con certezza che gli esseri umani sono stati progettati per affrontare con successo difficoltà e stress. Discendiamo da gente che è sopravvissuta a un'infinità di predatori, guerre, carestie, migrazioni, malattie e catastrofi naturali. Noi siamo costruiti per convivere quotidianamente con lo stress. A questo scopo possediamo dentro di noi, come un dono, un insieme di risorse che abbiamo ereditato dal passato e che costituiscono la nostra «resilienza». Ed è la resilienza la norma negli esseri umani, non la fragilità; la resilienza psicologica, ovvero la capacità di persistere nel perseguire obiettivi difficili, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà che ci si presentano. L'individuo resiliente ha una serie di caratteristiche psicologiche inconfondibili: è un ottimista e tende a «leggere» gli eventi negativi come momentanei e circoscritti; ritiene di possedere un ampio margine di controllo sulla

propria vita e sull'ambiente che lo circonda; è fortemente motivato a raggiungere gli obiettivi che si è prefissato, è incline a interpretare i cambiamenti come una sfida e come un'opportunità piuttosto che come una minaccia, e di fronte a sconfitte e frustrazioni tende a non perdere la speranza. Ma la notizia migliore è che la resilienza può essere potenziata. Possiamo imparare a gestire lo stress. E nella nostra cultura c'è un ambito che può promuovere in modo strutturale la resilienza: il mondo dello sport che può essere utilizzato come metafora, ma anche come disciplina da cui mutuare metodologie ed esperienze, come fa Pietro Trabucchi in questo libro che sarà di aiuto a tutti coloro che vogliono vivere e non lasciarsi vivere.

Resilience - Markus Venzin

2014-05-16T00:00:00+02:00

Gli indicatori di performance più comunemente utilizzati dalle imprese misurano l'andamento su un arco temporale che raggiunge al massimo un anno, ma sempre più spesso si arresta sulla

soglia del semestre quando non del trimestre. Se a ciò si aggiunge il sempre più veloce turnover del top management, risulta che poche aziende elaborano strategie di lungo termine e molte restano concentrate su tattiche a tre mesi. Alla luce di questi fenomeni, appare necessario per le imprese (se non urgente) acquisire l'abilità - chiamata resilience - di adattarsi, resistere e risollevarsi dagli shock esterni. Sono molte le aree in cui un manager si trova oggi a dover prendere decisioni: capire quanto internazionalizzare e in quali mercati, su quali business investire, se propendere per un'intensa diversificazione delle attività o focalizzarsi su business specifici, quale immagine trasmettere ai consumatori, come incentivare i dipendenti, se semplificare o meno la struttura organizzativa, come decidere velocemente e bene. Sapere come porsi di fronte a questi trade-off può garantire la sopravvivenza oltre la crisi, la possibilità cioè di essere resilienti. Per affrontare tali sfide al meglio, il libro individua

sette driver concreti, analizzabili attraverso schede di self-assessment, e offre un indicatore per misurare la resilience, basato sulla relazione tra ritorno sugli investimenti a lungo termine ed esposizione al rischio (un tool consente di calcolare la misura). Messo a punto studiando la performance di aziende di settori differenti, permette di prepararsi anticipatamente ad affrontare i momenti di crisi, assorbirli, prendere decisioni strategiche e reagire meglio dei concorrenti. Allo scopo occorrono però leader responsabili e coraggiosi, capaci di tornare alle origini, a pratiche di business basate su dettami di sostenibilità e sviluppo: manager e imprenditori che inizino a rinunciare al profitto nel breve, in vista di una più stabile e duratura performance di lungo periodo. Questo libro è scritto per loro.

L'educazione filosofica ed altri scritti inediti

- Domenico Mazzoni 1913

Lo zen e l'arte di far muovere i nostri figli -

La resilienza: il più grande strumento umano -
Bianca Pileri 2015-02-04

Con il termine resilienza si intende, nelle scienze sociali, quel processo attraverso cui gli individui riescono a fronteggiare le difficoltà con successo, opponendo agli eventi negativi la propria forza interiore e superando situazioni di disagio anche molto gravi, riuscendo a trarne anche degli apprendimenti positivi. In questo volume si esamina la resilienza nelle sue varie accezioni e caratteristiche, con particolare attenzione alle sue possibilità di sviluppo in ogni individuo. Questo volume vuole essere uno strumento di conoscenza, per tutti coloro che si interessano dell'argomento da un punto di vista pedagogico e psicologico, ma anche per chiunque voglia migliorare la propria vita, imparare ad affrontare le difficoltà e i traumi, costruendosi una struttura psicologica utile a sapersi sempre confrontare con qualunque evento possa sconvolgere il suo equilibrio. Ma vuole essere soprattutto uno strumento di

coraggio, di ispirazione, e di resilienza stessa. Tutti sono potenzialmente resilienti: spesso davanti alle difficoltà si pensa di non farcela, ma altrettanto frequentemente invece si scoprono forze che non si sapeva di possedere. Attraverso l'apprendimento di strumenti e capacità è possibile divenire resilienti. La resilienza non dev'essere intesa come un qualcosa di affascinante ma astratto e teorico: la resilienza è un qualcosa di innato nell'uomo, perché tutte le persone hanno dentro di sé questa capacità come perla nascosta nella conchiglia dell'apparenza umana. La natura mostra grandi esempi di resilienza: i fiori di loto sono quelli che nascono nel fango, nella melma, e nonostante ciò riescono a sbocciare e rendere magnifici gli stagni più putridi, proprio affondando le loro radici nel fango e nutrendosi di esso. L'essere umano è come un fiore di loto: per quanto possa nascere in stagni luridi e melmosi, ha sempre la possibilità di svilupparsi in magnifici colori.

L'Incontro tra Pedagogia e Salute in una

Downloaded from aquagulfarabia.com on
by guest

Prospettiva Post-Pandemica - Bianca Pileri
2021-11-13

Nel 2020, con l'arrivo della pandemia da Coronavirus, le nostre modalità comunicative si sono dovute modificare per adattarsi al nuovo stile di vita che è stato necessario intraprendere per bloccare la diffusione del virus. I nostri modi di relazionarci con gli altri hanno dovuto subire un grande cambiamento, che ha coinvolto la vita di tutti. La pedagogia è una scienza delle relazioni: per i professionisti dell'educazione, è in atto quella che potrebbe essere considerata una vera e propria rivoluzione, per poter comprendere come poter attuare al meglio il proprio lavoro con le nuove condizioni imposte dal Coronavirus. Il distanziamento fisico, l'utilizzo delle mascherine facciali e dei vari Dispositivi di Protezione Individuale, sono infatti quegli strumenti che si sono rivelati essere quelli basilari e fondamentali per prevenire la diffusione del contagio, ma sono tuttavia anche quelli che pongono maggiormente in difficoltà la

creazione di relazioni di fiducia e la comunicazione efficace, essenziali per chi lavora nell'ambito delle relazioni educative e di aiuto. Nella prima parte ho analizzato come la comunicazione e le relazioni siano alla base di tutte le pratiche educative, e come l'utilizzo dei suddetti dispositivi possa rappresentare un impedimento per chi si occupa di questi ambiti, analizzando le criticità ma anche gli strumenti; come lo studio della prossemica e del linguaggio non verbale che, nonostante tutto, possono ancora permetterci di attuare delle relazioni educative efficaci. Ho successivamente affrontato il tema della scuola, che è stata in qualche modo la grande protagonista di questa pandemia, essendo uno dei contesti che ha dovuto più di tutti modificarsi per adattarsi alle nuove necessità sanitarie e che ha dovuto ricercare nuove modalità di espressione del suo compito educativo. La modalità formativa che è stata più utilizzata in questi ultimi anni è quella della Didattica a distanza, che ha permesso una

continuità educativa, ma non ha potuto rispondere a tutta una serie di necessità socioaffettive, emozionali e relazionali che sono quindi rimaste insoddisfatte. Un approfondimento particolare ho voluto farlo nell'ambito della didattica speciale, dove le necessità degli individui più fragili implicano un'attenzione ancora maggiore nei loro confronti: ho fatto riferimento in questo ambito alla mia esperienza lavorativa come educatrice professionale nel servizio di assistenza specialistica nelle scuole secondarie di secondo grado. Nell'ultima parte ho affrontato il tema della pedagogia della salute, intesa come benessere che la persona necessita in tutti i suoi ambiti di vita per poter vivere al meglio. Il Coronavirus ha infatti ridotto le nostre necessità a quelle basilari di sopravvivenza e sicurezza sanitaria, ma le conseguenze delle carenze di tutti gli altri ambiti (sociali, affettive, emozionali) sono evidenti. È quindi auspicabile che le priorità della persona vengano riconsiderate,

integrando il benessere mentale della persona fra le priorità delle relazioni educative, allargando il concetto di salute, da quella puramente fisica a un'idea di salute che comprenda anche gli aspetti psicologici, affettivi, relazionali e di soddisfazione personale. La salute intesa come benessere globale della persona e la pedagogia dovrebbero infatti legarsi per intraprendere un percorso comune che accompagni l'intera esistenza di ogni individuo. Il legame fra la pedagogia e la salute si è reso ancora più stretto negli ultimi anni, in cui le nostre vite sono state stravolte dall'arrivo della pandemia da Covid-19. Il mondo dell'educazione e della scuola in particolare hanno dovuto subire delle grandi modifiche, ristrutturando le proprie modalità organizzative, comunicative e formative. Questa pandemia ci ha costretto a dover creare delle nuove forme di cura, di sostegno, di supporto, attraverso delle relazioni "a distanza di sicurezza". Le esigenze di sicurezza sanitaria sono state a lungo quelle

predominanti: la salute è diventata la nostra priorità, a discapito di molti altri obbiettivi. Ma salute non significa soltanto assenza di malattia. Salute indica il benessere globale della persona, in tutti gli ambiti della sua vita: le nostre necessità sono numerose e le carenze che abbiamo subito in questi anni ci hanno mostrato come stare bene a livello fisico non è sufficiente per sentirci bene. Abbiamo dovuto reimparare a comunicare, attraverso nuove modalità e con non poche difficoltà, abbiamo accettato il distanziamento come necessità di sicurezza, ma la nostra nuova realtà, seppur adattata alle nuove esigenze, non può prescindere dalle necessità basilari di condivisione e socialità che sono innate nella nostra natura umana. Promuovere la salute e il benessere degli individui è un percorso multidisciplinare, che avviene attraverso il lavoro coordinato delle scienze biomediche, psicopedagogiche e sociali. Nell'ottica di una prospettiva post-pandemica, le scienze sociali e quelle sanitarie devono

integrarsi per garantire la promozione della salute intesa come benessere complessivo della persona, attraverso un auspicabile processo di resilienza a livello globale.

L'Università delle mamme e dei papà - Anna Borgia 2020-01-24

L'Università delle Mamme e dei Papà a.p.s. nasce a Firenze nel 2000. Vuole rispondere all'esigenza pressante di educare le nuove generazioni in modo positivo. Fornisce ai genitori, gli strumenti adatti affinché l'educazione sia non solo una preoccupazione ma anche una sana occupazione.

La filosofia del running - Luca Grion
2019-07-11T00:00:00+02:00

Perché correre? Per quale motivo milioni di persone dedicano le loro energie a questa passione? Cosa possiamo imparare dai chilometri che ogni giorno percorriamo sotto la pioggia o alle prime luci del mattino? Rispondere a queste domande significa dare forma a una vera e propria filosofia del running, delineata

per la prima volta in questo libro di Luca Grion. Per ascoltare le lezioni che la corsa di resistenza può insegnarci è necessario mettere a riposo le gambe e passare il testimone alla ragione, per rimetterci poi in moto con una nuova consapevolezza. Perché correre, oltre a essere una filosofia di vita, è anche metafora stessa del vivere.

Adolescenti - Sergio Felletti 2017-08-30

Il libro presenta un vasto panorama di sapienti consigli per superare gli ostacoli più difficili che incontrano i giovani nella nostra società ultra-moderna. Sostiene i ragazzi a trovare aiuti validi e affidabili per affrontare le difficili tematiche di oggi. Mettendo in pratica i preziosi suggerimenti qui esposti se ne otterranno ricche ricompense e immancabilmente ne gioiranno per tutta la loro vita. Tutti coloro che applicano queste pregiate esortazioni potranno unirsi ai milioni di giovani e adolescenti tra la fanciullezza e l'età adulta, che, mediante l'uso, useranno al meglio le loro facoltà di percezione esercitate per distinguere il bene e

il male. Nel rispondere alle necessità e nel capire i pensieri e i sentimenti dei giovani, gli argomenti qui descritti forniranno ai giovani gli strumenti necessari da mettere in pratica per diventare un adulto responsabile e felice. Ogni articolo è il risultato di ricerche approfondite.

Scacchi & management - UniChess

2021-04-28T00:00:00+02:00

Il mondo del management pretende che gli attori siano in grado di gestire il complesso sistema azienda sia al suo interno che all'esterno in un'ottica di competitività. Diversi saranno i temi che si affronteranno dalle regole del gioco alla geopolitica, passando per self improvement, risorse umane e trading; gli scacchi sono un comune denominatore per queste aree, che ci portano a perseguire l'obiettivo del successo. Tutto nasce dal modello formativo Best Moves, che Mogranzini e Almonti hanno creato e sviluppato. Il mondo del business è una partita a scacchi: pensa prima di muovere e fai in modo che ogni mossa conti. AJ Joshi Il progetto è stato

realizzato da UniChess, contenitore di idee scacchistiche, che raccoglie le collaborazioni dei più importanti professionisti accomunati dalla passione per gli scacchi. Realtà di primissimo piano nel campo della realizzazione di progetti nazionali e internazionali, UniChess ha lo scopo di promuovere la disciplina scacchistica nei contesti in cui questo sport è meno conosciuto. Dall'organizzazione di eventi, alla realizzazione di corsi di formazione manageriali mediante il modello Best Moves.

Stai calmo, fallisci e rialzati - Manuele Testai
2018-06-07

Chi ha paura di fallire? Sicuramente non più il lettore di questo ebook. Se fino a ieri hai considerato il fallimento come una vergogna, non sarà più così al termine di questa breve ode al fallimento. L'autore Manuele Testai racconta i suoi fallimenti e quelli di personaggi famosi, alcuni conosciutissimi e altri insospettabili. Cosa sarebbe il successo senza i fallimenti? E se iniziassimo a considerare le crisi come delle

opportunità? Il coach sportivo ci guida con esercizi mentali per allenarci a sentirci a nostro agio nel fallimento... e da lì riemergere. Come uno sportivo, impariamo a cadere per poi rialzarci senza gravi danni. E' inutile avere paura perché fallire è parte di un percorso, anche di quelli in salita. Un ebook rassicurante, motivazionale e con esercizi pratici per guidarci a una visione della vita più veritiera e alla considerazione del disagio come parte necessaria del successo.

Psicoterapia tra visioni e supervisioni - Antonio Lo Iacono
2022-11-11T00:00:00+01:00
1250.340

Corsa. La medicina perfetta - Daniele Vecchioni
2022-09-27T00:00:00+02:00
Cosa penseresti se uno dei maggiori professionisti del settore ti dicesse che molto di quello che sai sulla corsa è sbagliato? La maggior parte di noi conosce la corsa come sport, e c'è chi pensa che sia solo una gara di velocità o resistenza, chi dice che fa male, chi

crede di non poter correre a causa di esperienze passate, chi non si ritiene all'altezza. Daniele Vecchioni, fondatore di Correre Naturale, punto di riferimento in Italia per migliaia di runner e appassionati, ci racconta la corsa, intesa come pratica sana e naturale dell'essere umano, rivelando al lettore i tantissimi benefici, non solo sportivi, che questo modo di correre può offrire. Ecco perché questo è un libro pensato per chi ama la corsa, ma anche (se non soprattutto) per chi crede di odiarla o per chi vorrebbe iniziare e necessita di una guida sicura. Grazie ai consigli e al metodo di questo libro migliorerai senz'altro le tue performance sportive, ma ti renderai conto, giorno dopo giorno, di diventare una persona diversa, con un nuovo approccio verso la forma fisica, la salute e il benessere psicofisico, la gestione dello stress e del sonno, la produttività. Il tutto, semplicemente, grazie alla corsa "giusta" per te.

Odio la resilienza - Diego Fusaro 2022-04-26

Si fa un gran parlare di resilienza. Viene

descritta come la virtù dell'uomo che ha capito come va il mondo. Nulla può spezzare il resiliente, perché è capace di assorbire qualsiasi colpo e resistervi, come il metallo regge l'urto e riprende la forma originaria. Tutti i media ne parlano in questi termini, ricorre nei discorsi dei governanti, abbonda nelle narrazioni sulla collettività. Ma la resilienza è una favola, ci dice Diego Fusaro. Una fiaba della buonanotte cantilenata al fine di stordirci e farci assopire. È un incubo che minaccia il nostro futuro. L'uomo resiliente è il suddito ideale. Si accontenta di ciò che c'è perché pensa che sia tutto ciò che può esserci. Non conosce nulla di grande per cui lottare e in cui credere. Ha abbandonato gli ideali e vivacchia convincendosi che il suo compito, la sua missione, sia di accettare un destino ineluttabile. Anzi, viene portato a pensare che proprio nella passività possa dare il meglio di sé. È storia vecchia. Da sempre chi ha il potere ci chiede di subire in silenzio, di sopportare con stoica resilienza per poter agire

indisturbato. Ma in questi anni ce lo chiede ancora di più: il Piano Nazionale di Ripresa e Resilienza di Mario Draghi ne è un esempio lampante, ma già nel 2013 il «dinamismo resiliente» era la parola d'ordine del World Economic Forum. Perché, certo, la resilienza è un profilo psicologico, ma anche un atteggiamento politico. I cittadini sono chiamati a fare propria la virtù dell'adattarsi senza

reagire alle storture invocando il cambiamento. Non è forse il sogno inconfessabile di ogni padrone quello di governare schiavi docili e mansueti? Eppure "vivere vuol dire adoperarsi per cambiare il mondo con i propri pensieri e con le proprie azioni" scrive l'autore: una vera e propria chiamata alle armi. "Riprendiamoci le nostre passioni annichilite da questa docilità. Frangar, non flectar."