

Il Genio Dentro: La Mindfulness nell ' Era dell ' Intelligenza: Sei Settimane per Imparare ad Apprendere, Trasmettere e Creare Conoscenza



Data di pubblicazione: 16 Gennaio 2019

Editore: Bruno Editore

Autore: KATIUSCIA BERRETTA

Lunghezza stampa: 199

Lingua: Italiano

PDF

In passato era necessario formare le persone a diventare diligenti esecutori, per lavorare nelle fabbriche o negli uffici. Imparare, ripetere, analizzare, trovare la soluzione, era l'allenamento perfetto per saper fare bene. Nel mondo di oggi le soluzioni conosciute sono spesso un mero esercizio, applicabile a modelli teorici distanti dalla realtà. Oltre ad acquisire conoscenza, ci viene richiesto un nuovo modo di vedere, un cambio di prospettiva che necessita di uno specifico training mentale. Questo libro aiuta chiunque a navigare nell'oceano delle possibilità attraverso la Mindfulness, per sviluppare le capacità della mente che permettono al suo genio naturale di emergere. Aspetti teorici, supportati da una ricca bibliografia internazionale, e pratici, fatti di pratiche guidate e utili esercizi, rendono questo testo uno strumento unico, indispensabile per chi voglia conoscere, sperimentare ed ampliare l'universo delle proprie potenzialità.

COME SEMPLIFICARE LA COMPLESSITÀ

- La verità sul multitasking e gli effetti che produce sull'attenzione.
- L'allenamento mentale per coltivare una calma concentrata.
- La curiosità come ingrediente di base per una mente geniale.

COME ADDESTRARE LA MENTE A RIDURRE LO STRESS

- Cosa è lo stress e in che modo influisce sulla qualità della nostra vita.
- Il ruolo della percezione nella risposta agli stressor.
- Coltivare una mente spaziosa per uscire dalla schiavitù della reattività.

COME LIBERARE LA MENTE CREATIVA

- Come recuperare le capacità creative che perdiamo diventando adulti.
- Concedersi delle fasi di forget facilitando l'elaborazione degli input.
- L'importanza del pensiero divergente e il potenziamento della resilienza.

COME COOPERARE PER L'ECCELLENZA

- Il vero ascolto come pratica quotidiana di presenza mentale.
- Mitigare i BIAS per la realizzazione dell'eccellenza nella collaborazione.
- Conoscere e prendersi cura delle tre parti di una comunicazione difficile.

COME COLTIVARE UNA MENTE GENIALE

- Il ruolo essenziale delle emozioni nei processi decisionali (decision-making).
- Intelligenza umana vs intelligenza artificiale: l'Affective Computing.
- Consapevolezza e tecnologia: espandere la mente dall'interno e dall'esterno.

<https://rapidgator.net/file/ccf9826c5f81efb2e54b984cf540d350/KEdwKsVel.pdf.rar.html>

