

# Da valori a comportamenti agiti

By Suzanne Pilch, PCC ICF Certified Trauma Informed Coach, Master in NLP

Di seguito, una panoramica di cosa i partecipanti possono imparare da ciascun libro utilizzato durante il corso e perché è rilevante per loro.

"Pensieri lenti e veloci" di Daniel Kahneman

- Cosa imparerai: Questo libro offre una comprensione profonda di come funzionano i due sistemi del nostro pensiero: il Sistema 1, intuitivo e veloce, e il Sistema 2, più logico e lento. Imparerai come queste modalità di pensiero influenzano le nostre decisioni e il nostro comportamento.
- Perché serve al learner: Aiuta a comprendere le proprie decisioni e azioni quotidiane, migliorando la capacità di scegliere più consapevolmente e di evitare errori di giudizio.

"Osare di guidare" di Brené Brown

- Cosa imparerai: Brown discute il ruolo della vulnerabilità nella leadership e come possa essere una forza anziché una debolezza. Imparerai l'importanza dell'empatia, del coraggio e della connessione nel creare ambienti di lavoro positivi e produttivi.
- Perché serve al learner: Essenziale per chi cerca di sviluppare competenze di leadership autentiche e di costruire team coesi e motivati.

"Il vantaggio della felicità" di Shawn Achor

- Cosa imparerai: Achor illustra come la felicità influenzi il successo e fornisce strategie basate sulla psicologia positiva per aumentare la propria felicità e, di conseguenza, la propria performance lavorativa.
- Perché serve al learner: Offre strumenti pratici per migliorare il benessere personale e la produttività, evidenziando l'importanza di un approccio positivo nella vita professionale e personale.

"Permission to Feel" di Marc Brackett

- Cosa imparerai: Brackett sottolinea l'importanza di riconoscere, comprendere e regolare le proprie emozioni per il benessere individuale e il successo sociale. Fornisce il modello RULER per la gestione emotiva.
- Perché serve al learner: Cruciale per chiunque voglia migliorare la propria intelligenza emotiva e gestire meglio le emozioni in contesti personali e professionali.

#### "Intelligenza emozionale" di Daniel Goleman

- Cosa imparerai: Goleman introduce il concetto di intelligenza emozionale e spiega come possa essere più importante del QI per il successo nella vita. Il libro copre l'autoconsapevolezza, l'autoregolazione, la motivazione, l'empatia e le abilità sociali.
- Perché serve al learner: Fornisce le basi per comprendere e migliorare la propria intelligenza emozionale, essenziale per relazioni personali e professionali soddisfacenti.

#### "Sapiens: Da animali a dèi" di Yuval Noah Harari

- Cosa imparerai: Harari esplora la storia dell'umanità dalla comparsa dei primi uomini all'era moderna, sottolineando come la capacità di credere in storie comuni abbia permesso alle società umane di svilupparsi.
- Perché serve al learner: Offre una prospettiva ampia sulla natura umana e sulla società, aiutando a comprendere meglio i comportamenti collettivi e le convinzioni.

#### "Piccole abitudini per grandi cambiamenti" di James Clear

- Cosa imparerai: Clear dimostra come le piccole abitudini quotidiane possano portare a grandi cambiamenti nel tempo. Il libro fornisce strategie concrete per rompere le cattive abitudini e costruirne di positive.
- Perché serve al learner: Utile per chi cerca di implementare cambiamenti duraturi nel proprio comportamento e migliorare la propria vita attraverso modifiche gestibili e incremental.

#### "You Are About to Make a Terrible Mistake" di Olivier Sibony

- Cosa imparerai: Sibony analizza i bias cognitivi che influenzano le decisioni aziendali e offre strategie per evitarli. Il libro è un manuale per migliorare il processo decisionale.
- Perché serve al learner: Aiuta a identificare e superare i pregiudizi personali e organizzativi, migliorando la qualità delle decisioni.

#### "Pensavo fosse colpa mia" di Brené Brown (per l'impostor syndrome)

- Cosa imparerai: Brown affronta il tema della vergogna e del senso di inadeguatezza, spesso legato alla sindrome dell'impostore, offrendo strategie per superare questi sentimenti e vivere con più autenticità e coraggio.
- Perché serve al learner: Cruciale per chi lotta con la sindrome dell'impostore e desidera sviluppare una maggiore autostima e resilienza.

Questi libri sono stati scelti per il loro potenziale di offrire ai partecipanti del corso strumenti pratici e insight profondi per il miglioramento personale e professionale, allineandosi con gli obiettivi del corso di trasformare valori in comportamenti concreti e positivi