

In fondo alla presentazione è inserita la sezione Q&A con le risposte alle domande poste durante il Webinar

A PRANZO CON IL NIC

ANGELA SALVATORE - 17 APRILE 2020



10 chiavi per una vita più felice (anche in periodi di quarantena) - *parte 1/3*

Angela Francesca Salvatore

<https://angelasalvatore.it/>

info@angelasalvatore.it

La mia vita è un'entusiasmante camminata sul filo,
alla ricerca dell'equilibrio tra la mia anima creativa e
la mia parte più rigorosa, senza perdere mai di vista
l'obiettivo dell'eccellenza.

15 anni di teatro

20 anni di azienda

dal 2015 sono PMP®

dal 2017 sono coach abilitato.



10 chiavi per una vita più felice

(anche in periodi di quarantena)

esercizi di coaching per progettare il nostro equilibrio emotivo

Cosa è il coaching?

Metodo

Obiettivi

Strategie

Performance

Qualità della vita



Amo pensare che il coach sia un
project manager
dedicato al progetto di vivere!

molti strumenti sono condivisi
molti project manager ricorrono a strumenti di coaching per gestire i team
radici anglossani di codifica del metodo

....

Cosa sono le 10 chiavi della Felicità?

Un po' di storia, anzi... **una bella storia!**

-1972 Buthan

Jigme Sigye Wangchuck, quarto re del suo paese, decide di cambiare prospettiva:

per misurare il benessere del paese non solo

PIL (prodotto interno lordo, ricchezza prodotta in beni e servizi)

...ma anche...

FIL (parametro di Felicità interna lorda)

*Il Buthan che ha un PIL pro-capite di poco superiore ai \$2000, è la Nazione più felice di tutta l'Asia e l'ottava di tutto il mondo. (dati 2010)

Cosa sono le 10 chiavi?

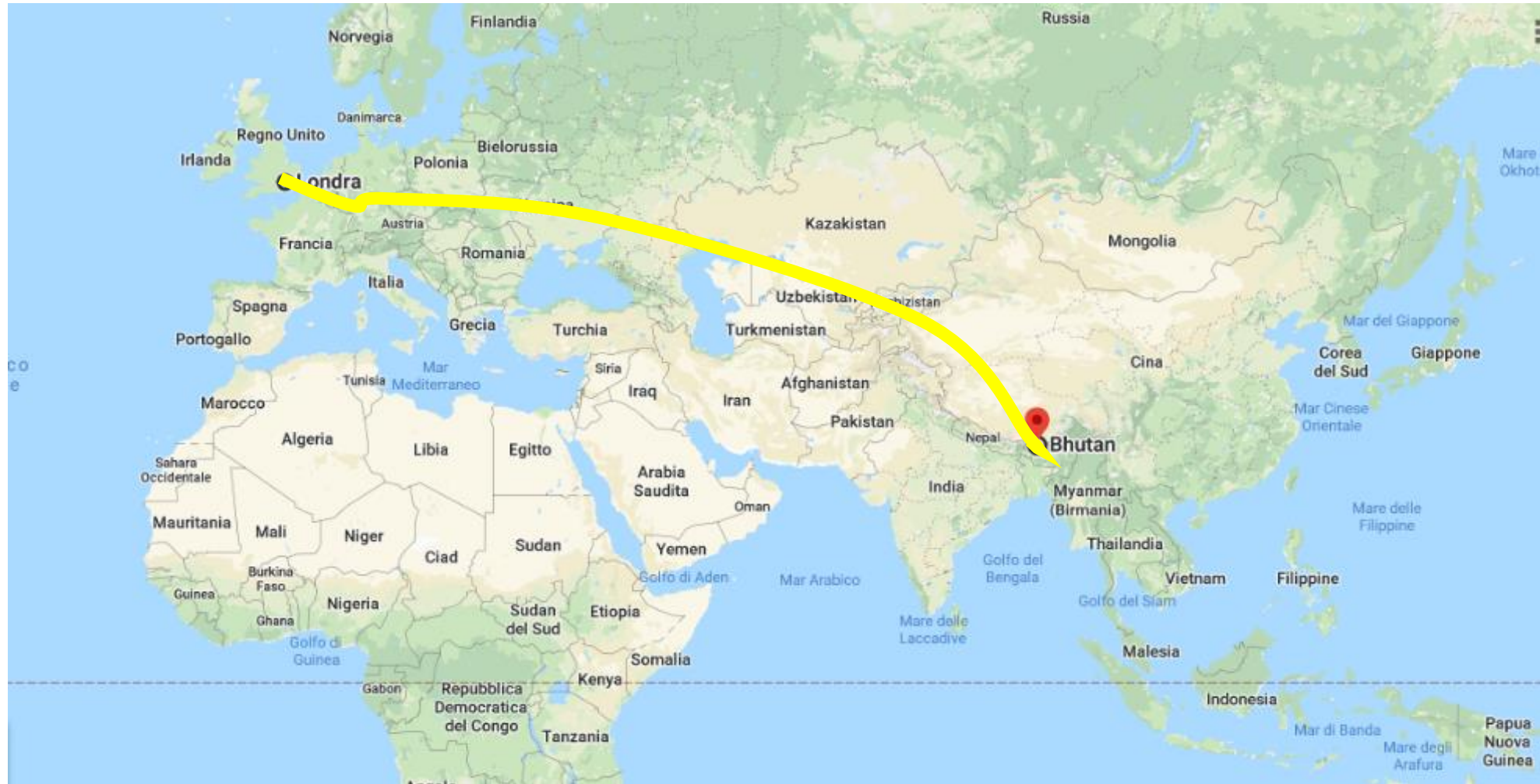
I quattro pilastri dell'indice FIL (felicità interna lorda)

- **Sviluppo socio-economico**
- **Conservazione dei valori culturali**
- **Salvaguardia dell'ambiente naturale**
- **Istituzione di buon governo**

+

- **Benessere psicologico**
 - **Salute**
 - **Istruzione**
 - **Qualità della vita**

Come si arriva a Londra?



Londra

2006 Londra (UK)

David Cameron lancia la sfida di misurare il benessere dei cittadini.
Il PIL non basta!

Nasce l'ente paragonativo **ACTION FOR HAPPINESS** che definirà le 10 chiavi per una vita più felice

2010 Nasce il movimento inglese Action For Happiness:

idea base → **se l'obiettivo e lo scopo della vita dell'individuo fosse creare le condizioni per una maggiore felicità nostra e di chi ci circonda, la nostra società migliorerebbe radicalmente**

2012 ONU

promulga per la prima volta la Giornata Mondiale della Felicità (ogni anno il 20 marzo)

Pragmatismo anglosassone

Perché nel 2012?

- Crisi economica mondiale
- Esperienza della FIL del Buthan
- Alcune multinazionali anno inserito Happiness Manager
- Copenaghen programma Città Felice
- Programma mondiale di Action For Happiness

Tutto parte dalla Psicologia positiva di Seligman e dalle scoperte sul funzionamento del nostro organismo e degli effetti della felicità e della salute.

Più felici meno malati	→ minor costo sanitari
Più felici meno dipendenze	→ minor costo sanitari
Più felici meno assenteismo	→ minor costo sanitari
Più felici più produttivi	→ maggior ricchezza

Effetti **sull'economia**
Effetti **sulla società**

La classifica 2019

*Il World Happiness Report è stato realizzato da Sustainable Development Solutions Network (SDSN) con il supporto della Fondazione Ernesto Illy e ha per autori **John F. Helliwell** dell'University of British Columbia and the Canadian Institute for Advanced Research, **Richard Layard**, co-direttore del Well-Being Programme presso il Centre for Economic Performance della LE, e **Jeffrey Sachs**, direttore del SDSN e del Center on Sustainable Development dell'Earth Institute.*

1. Finlandia	11. Australia	21. Emirati Arabi Uniti	31. Panama	41. Uzbekistan
2. Danimarca	12. Costa Rica	22. Malta	32. Brasile	42. Lituania
3. Norvegia	13. Israele	23. Messico	33. Uruguay	43. Colombia
4. Islanda	14. Lussemburgo	24. Francia	34. Singapore	44. Slovenia
5. Olanda	15. Regno Unito	25. Taiwan	35. El Salvador	45. Nicaragua
6. Svizzera	16. Irlanda	26. Cile	36. Italia	46. Kosovo
7. Svezia	17. Germania	27. Guatemala	37. Bahrain	47. Argentina
8. Nuova Zelanda	18. Belgio	28. Arabia Saudita	38. Slovacchia	48. Romania
9. Canada	19. Usa	29. Qatar	39. Trinidad e Tobago	49. Cipro
10. Austria	20. Repubblica Ceca	30. Spagna	40. Polonia	50. Belize

Perché imparare a declinare le 10 chiavi della felicità in quarantena ci può aiutare???

- **Impariamo qualcosa di nuovo**
- **Impariamo qualcosa su di noi**
- **Trascuriamo tempo di qualità**
- **Evitiamo il contagio con i virus emozionali**
- **Siamo in grado di dare una mano agli altri**
- **Possiamo riprendere a seguire i nostri progetti con più vigore e percentuale di successo**
- **Lo facciamo da project manager**

10 chiavi per una Vita più Felice

1. Giving

2. Relating

3. Exercising

4. Appreciating

5. Trying out

6. Direction

7. Resilience

8. Emotion

9. Acceptance

10. Meaning

1 – Giving

Dai o fai qualcosa per gli altri

Studi scientifici hanno dimostrato che l'atto di donare stimola aree del cervello connesse con il piacere e provoca la produzione di endorfine.

Donare qualcosa (non solo denaro, ma tempo, attenzione, energie)

- Aiuta la connessione sociale
- È alla base della costruzione di legami umani
- Il senso di appartenenza
- La sensazione di fiducia e sicurezza

Per stare bene, fai del bene.

Powerfull question:

- Cosa faccio per aiutare gli altri?**
- Cosa faccio in questi giorni di isolamento per aiutare gli altri?**

1 – Giving

Prendiamo un foglio e dividiamolo in 5 colonne

	tempo	denaro	parole	cose
lun				
mar				
mer				
gio				
ven				
sab				
dom				

Regole:

- 1) Almeno uno al giorno a scelta tra le categorie
- 2) Almeno 2 ogni settimana per la categoria tempo
- 3) Almeno 2 ogni settimana per la categoria parole

Esempio per categoria:

Tempo: con i nostri figli, con i nostri partner

Denaro: donazioni per l'emergenza, ma anche regali digitali, o la pizza consegnata da Glovo per...

Parole: il telefono è diventato un veicolo di parole, possiamo sentire chi vive da solo?

Cose: disinfettante? Una mascherina in più?
Il banco alimentare quando facciamo la spesa?

1 – Giving

ESERCIZIO

Per chi ha bambini, si può fare l'esercizio allargandolo a tutta la famiglia. Si appende il cartellone a una parete. Ogni membro della famiglia inserisce un simbolo nella categoria in cui ha *donato* qualcosa. Ogni giorno a merenda o a cena, ogni membro della famiglia può dire cosa ha donato quel giorno e raccontare a cosa o quale azione corrisponde il simbolo sul cartellone. E può esprimere un desiderio.

	tempo	denaro	parole	cose
lun				
mar				
mer				
gio				
ven				
sab				
dom				

- Mamma
- Papà
- Giulia (anni 10)
- Marco (anni 7)
- Paola (anni 4)

2 – Relating

Costruisci relazioni

Studi di Harvard hanno evidenziato che le persone considerate di «successo» possono contare su una importante rete di supporto (familiare, amicale, professionale)

Gli individui che intrattengono relazioni solide sono più felici e vivono più a lungo.

Questo non ha nulla a che vedere con essere introversi o estroversi e con il tipo della nostra personalità.

Le relazioni sociali

Ci danno struttura (le nostre dichiarazioni diventano impegni)

Ci danno ispirazione (il confronto con gli altri arricchisce)

Ci danno supporto (il gruppo fornisce sostegno)

Ci danno piacere

Powerfull question:

-Quali sono le mie occasioni di relazione con gli altri?

-Quali sono le mie occasioni di relazione con gli altri in questi giorni di isolamento?

2 – Relating

ESERCIZIO

Scrivo la lista delle 10 persone con cui mi relaziono (o vorrei relazionarmi) ogni giorno?

Accanto ad ogni nome scrivo

- Se questa persona è in isolamento con me o no
- Cosa vorrei fare con questa persona.
- Cosa posso fare in questo momento di isolamento
- Schedulo l'attività che ho indicato

Ci sono persone che desidero incontrare da tantissimo tempo, che ammiro ma non conosco personalmente?

Ricorda che in questo momento siamo tutti «ugualmente vicini e ugualmente lontani».

Social non sono il demonio, sono un mezzo per entrare velocemente a contatto con le persone.

Contattatele.

2 – Relating

ESERCIZIO

Se abbiamo figli piccoli o anziani in casa, chiediamo chi vorrebbero sentire o vedere.

Vedere un amichetto, anche se su uno schermo, consente ai nostri figli più piccoli di conservare la loro dimensione relazionale.

(almeno una volta al giorno!)

I nostri figli pre-adolescenti e adolescenti sono molto più bravi di noi con la tecnologia.

Sospendiamo le restrizioni nell'utilizzo degli smart phone!

Facciamoci aiutare da loro e rassicurare sul loro utilizzo consapevole!

Caratteristiche da project manager

- Siamo abituati a occuparci degli altri
- Siamo abituati a mediare e a lavorare per il nostro team
- Siamo abituati a condividere le nostre competenze

....continua



Q

&

A

I prossimi “pranzi” con il NIC

20 aprile

The Importance of Project Management in a Turbulent and Uncertain Time

Sunil Prashara

22 aprile

Individual Social Responsibility: un’opportunità per crescere

Walter Ginevri

24 aprile

10 chiavi per una vita più felice – anche in periodi di quarantena (II parte)

Angela Salvatore

27 aprile

Core Qualities: beyond strenghts and weaknesses

John Bax

28 aprile

La presa di decisione e le alternative irrilevanti

Fabrizia Neri

30 aprile

10 chiavi per una vita più felice – anche in periodi di quarantena (III parte)

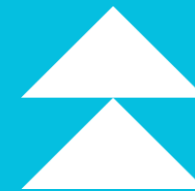
Angela Salvatore

- Riceverete un questionario di feedback
- Se avete inserito l'ID PMI al momento dell'iscrizione, le PDU verranno accreditate automaticamente nel giro di 10/15gg lavorativi
- Il materiale verrà reso disponibile sul sito PMI-NIC*
- Avete bisogno di altre informazioni su questo webinar? Scrivete a events@pmi-nic.org

* Dipende da liberatoria concessa (o meno) dai singoli relatori

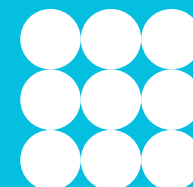
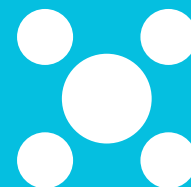


**Project
Management
Institute**
Northern Italy



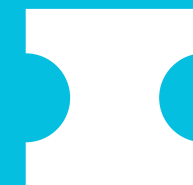
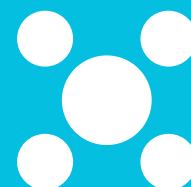
Grazie di essere stati

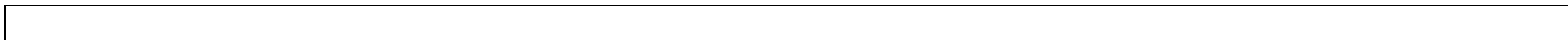
“A pranzo con il NIC”



www.pmi-nic.org

hello@pmi-nic.org





#	Domanda	Risposta
1	Dai dati presentati nell'introduzione emerge che si sta bene perché si è felice. Quanto si può affermare che invece vale la relazione inversa: si è felici perché si sta bene.	<p>Nel coaching il concetto di felicità è un concetto individuale. Siamo cresciuti con la prospettiva di una vita definita in step temporali e di valore. Studio, lavoro, famiglia, figli, posizione e carriera, pensione e riposo. Il modello di vita è quello che abbiamo appreso nelle nostre famiglie ed è il modello socio economico che ha prodotto ricchezza e benessere nel nostro paese e nel mondo occidentale nel corso del boom economico.</p> <p>Le crisi economiche che si sono susseguite hanno cambiato la prospettiva. È necessario svincolare il concetto di autostima dal raggiungimento di obiettivi che non siano autentici.</p> <p>La felicità è il risultato una vita con un buon livello di autostima, la possibilità di migliorare e di esprimere i nostri talenti e una buona qualità delle relazioni. Soddisfatti i bisogni alla base della piramide di Maslow, il progetto "felicità" deve essere calibrato sulla persona in rapporto al contesto nel quale si muove.</p> <p>Non è un caso che la "salute" (o l'accesso alla cura) sia sempre tra i componenti considerati dagli indicatori "scientifici" di felicità.</p>
2	Ci sono iniziative Italiane o Europee per l'utilizzo del FIL come parametro istituzionale?	Il 20 marzo viene festeggiato in Italia e ogni anno ci sono eventi organizzati da enti e università. I progetti sociali europei sono indirizzati per la maggior parte alla valorizzazione degli skill abilitanti all'autodeterminazione.
3	Il BES (Benessere Equo Sostenibile) introdotto in Italia è una cosa analoga al FIL?	È assimilabile agli indicatori, nel caso specifico ha una valenza a livello di gruppo di popolazione. È in qualche modo la risposta italiana alla consapevolezza che il PIL non è in grado da solo di definire il livello di felicità di una nazione. Nel 2017 l'Italia era al 30° posto della classifica del PIL (era nel 16% dei paesi più ricchi del mondo) ma nel World Happiness Report 2017 ma risultava solo al 48° posto su 155 paesi insieme a paesi molto più poveri. Nel caso dell'Italia le variabili che incidono negativamente sono la scarsa "libertà di fare scelte di vita" e la "percezione della corruzione" .

#	Domanda	Risposta
4	Sto studiando per la certificazione di CHO - Chief Happiness Officer e ritrovo l'impostazione e gli argomenti dell'incontro in linea col programma del corso. Quale è la tua formazione, il tuo background?	<p>Sono un project manager, ho 20 anni di esperienza nelle business application, ma la mia storia è molto varia.</p> <p>Ho iniziato giovanissima facendo teatro (con personaggi prestigiosi e esperienze veramente uniche), quando ho iniziato a lavorare in azienda mi sono occupata di HR e comunicazione, due ambiti per i quali ho mantenuto un alto livello di interesse e sui quali ho continuato a informarmi. In ambito IT mi sono occupata di digitalizzazione e di “accompagnare” le persone delle aziende nell’acquisizione di nuovi modi di lavorare. Come coach mi sono formata presso Accademia della Felicità a Milano, una scuola che nasce su ispirazione di Action for Happiness. Una delegazione di Accademia della Felicità presenza sempre all’ International Conference on Happiness at Work (ci sei stato?). Amo moltissimo la “contaminazione” e nei percorsi di coaching utilizzo sia gli strumenti di project management che quelli di teatro.</p> <p>Nello scenario di questo periodo, credo che le sfide più ambiziose siano un efficace smart work e un efficace distance school.</p>
5	Molto interessante il webinar ed anche gli esercizi. È previsto un feedback sull’esecuzione degli esercizi? Dove è possibile inviare gli esercizi, le esperienze fatte una volta eseguiti?	<p>Il feedback e la condivisione degli esercizi è parte di un percorso (o di un workshop) di coaching vero e proprio. Sarebbe poco professionale (e poco serio) da parte mia dare feedback “alla cieca”.</p> <p>Gli esercizi aiutano un processo di acquisizione di consapevolezza e possono essere provati anche senza la presenza e il supporto di un coach.</p> <p>Per chi volesse approfondire, sono ovviamente disponibile ad attivare percorsi in cui sia possibile utilizzare tutti gli ingredienti di coaching.</p>