

Power Performance

Conoscersi ed allenarsi con la
mindfulness per ottenere
performance ottimali

*A cura di ANNA PIACENTINI
per PMI- NIC*



TALENTI

INDIVIDUALIZATION

INPUT

LEARNER

STRATEGY

ACHIEVER

CONOSCENZA

**CULTIVATING
EMOTIONAL
BALANCE**

**S.F.E.R.A. & TALENT
COACH**

HAPPINESS@WORK

ESPERIENZA

**+ 15 AA NELLA
FORMAZIONE**

**+ 2000 PROGETTI
SVILUPPATI**

+10 COACHEE/AA

**+9 AA DI PRATICA
MEDITAZIONE**



DA COSA DIPENDONO LE PERFORMANCE?

$$P = AM * (T + C + E)$$

ATTEGGIAMENTO MENTALE



ALLENARE L'ATTEGGIAMENTO MENTALE



MOTIVAZIONE

**SU COSA SI BASANO
LE MIE SCELTE??**



ATTENZIONE/FOCUS

**QUANTO E' DIFFICILE
PER ME
CONCENTRARMICI?
QUANDO SONO
ADDICTED AL
MULTITASKING?**



CONTESTO

**COSA ACCADE
ATTORNO A ME?
LO INTERPRETO A
MODO MIO?
QUANTO SONO
CONDIZIONATO?**



**GESTIONE DELLE
EMOZIONI**

**COSA PROVO?
COME REAGISCO
ALLE
PROVOCAZIONI?**

4 LIVELLI DI INTELLIGENZA

ANNA PIACENTINI

Amministratore Delegato

Responsabile Area Formazione

e-mail: ap@peopletrezero.com

mobile: +39.3477830440

ufficio: +39.0598750321

skype: a.piacentini

Sede legale di Reggio Emilia

Largo Gerra, 1 – 42100 Reggio Emilia

Azienda certificata
ISO 9001:2015
Certificato n.
IT16/0112



Sede di Milano

Viale Isonzo, 8 – 20135 Milano

Sede Amministrativa di Modena

Via Curtatona 41/2 – 41126 Modena

Azienda certificata
ISO 9001:2015
Certificato n.
IT16/0112



CF e PIVA 02458550353 Numero REA: RE – 283322