

Comunicazione anti-bias, Intelligenza Emotiva e Mindfulness: sviluppare il pensiero critico per decisioni efficaci e consapevoli nella vita personale e professionale.

Docente Daniela Filidei Castiglioni

Siamo tutti manager delle nostre decisioni e delle nostre interazioni. Il nostro cervello è progettato per la velocità, ma nell'eseguire questa funzione cruciale, utilizza costantemente delle **scorciatoie mentali**, i **Bias Cognitivi**.

Queste scorciatoie sono la causa principale degli errori più costosi in ogni contesto lavorativo:

- **Comunicazioni fallite** e conflitti irrisolti nei team.
- **Decisioni inefficaci** che portano a sprechi di tempo e risorse.
- Valutazioni e giudizi poco oggettivi che demotivano e danneggiano le relazioni.

In un mercato del lavoro dinamico, le aziende non cercano solo rapidità, ma soprattutto **accuratezza e consapevolezza**.

Questo corso è un **laboratorio pratico e concreto**, ideato per dotarti di un 'kit di strumenti anti-errore' cognitivi da **applicare immediatamente**. Non solo teoria, ma un allenamento per agire in modo strategico e non impulsivo.

Cosa imparerai (il bagaglio di competenze che porterai con te):

- **Comunicazione Anti-Bias:** Riconoscere e neutralizzare le trappole mentali che distorcono l'ascolto e la percezione, rendendo il tuo messaggio chiaro e assertivo.
- **Decision-Making Consapevole:** Sviluppare il **Pensiero Critico** per sfidare le tue ipotesi, migliorando radicalmente il **Problem Solving** e l'efficacia delle tue scelte.
- **Gestione Emozionale:** Potenziare la tua **Intelligenza Emotiva** e la **Mindfulness** per trasformare lo stress in lucidità e la reazione emotiva in risposta strategica.

Investi sulle uniche competenze che garantiscono il successo a lungo termine: quelle che governano la tua mente e le tue relazioni.

Metodologia didattica: l'utilizzo di esercitazioni individuali e di gruppo e simulazioni, alternate alle lezioni teoriche frontali, consentirà la costante interazione e il coinvolgimento dei corsisti, i quali potranno mettere in pratica i contenuti appresi e verificarne la corretta acquisizione.

Modulo 1: Fondamenti della Mente e Neuroscienze

- Cenni sul funzionamento del cervello: la differenza tra Sistema 1 (veloce) e Sistema 2 (lento).
- Introduzione ai **Bias Cognitivi**: cosa sono, perché si formano e come influenzano la percezione della realtà.

Modulo 2: L'Impatto dei Bias su Professioni e Decisioni

- I Bias principali (Ancoraggio, Conferma, Disponibilità) e il loro effetto sulle scelte.
- Analisi dei **Bias Specifici nelle Professioni**:
 - HR: Bias nella selezione e valutazione.
 - Project Management: Bias nella stima dei tempi e gestione del rischio.
 - Coaching/Docenza: Bias del giudizio e dell'aspettativa.
- **Decision Making** consapevole e **Problem Solving** strategico.

Modulo 3: Intelligenza Emotiva e Soft Skills

- Cos'è l'**Intelligenza Emotiva** e il suo ruolo nel successo professionale.
- Riconoscimento e gestione delle emozioni
- Sviluppo dell'Empatia e delle abilità relazionali.
- Potenziamento di **Soft Skills** essenziali: Resilienza, Flessibilità e Autostima.

Modulo 4: La Comunicazione Efficace e Assertiva

- Tecniche avanzate di **Ascolto Attivo** e la sua funzione "Anti-Bias".
- Sviluppo della **Comunicazione Efficace** (verbale e non verbale).
- Tecniche di **Assertività** per esprimere i propri bisogni e opinioni con rispetto.
- Principi di base della **Negoziazione** e gestione positiva dei conflitti.

Modulo 5: Pensiero Critico e Anti-Bias

- Il **Pensiero Critico** come metodologia per sfidare le ipotesi automatiche indotte dai Bias.
- Strategie pratiche per **neutralizzare i Bias** in situazioni ad alta pressione decisionale.
- Applicare il Pensiero Critico per formulare domande e feedback costruttivi.

Modulo 6: Mindfulness e Consapevolezza Applicata

- Introduzione alla **Mindfulness**: i principi e i benefici della presenza mentale.
- Pratiche di consapevolezza per la **gestione dello stress** e dell'ansia.
- Il ruolo della consapevolezza per **interrompere il circuito Bias-Reazione**
- La **Comunicazione Consapevole** nella vita personale e professionale.

Modulo 7: Moduli Obbligatori

- D. lgs 81/08: Salute e Sicurezza sui luoghi di lavoro (4h teoria).
- Diritti e Doveri dei Lavoratori in Somministrazione (4h teoria).