

QUICK DECISION MAKING

Descrizione:

Questo corso è pensato per chi si trova spesso a prendere decisioni rapide e cruciali.

Fornisce tecniche pratiche per valutare le opzioni in tempi brevi, mantenere la calma sotto pressione e garantire che le decisioni prese siano efficaci e informate.

Obiettivi:

- Imparare a gestire lo stress e mantenere la lucidità.
- Adottare modelli decisionali veloci e affidabili.
- Migliorare l'efficacia delle decisioni prese sotto pressione.

Contenuti:

Consapevolezza personale

Riconoscere e allenare energia, lucidità, equilibrio, coordinazione, velocità, riflessi, forza e resistenza per affrontare decisioni rapide in contesti complessi.

La mente... mente!

Comprendere gli ostacoli cognitivi (ragionamento, memoria, apprendimento) e applicare tecniche di rilassamento e focalizzazione.

Respirazione consapevole

Allenare l'attenzione attraverso il respiro con Mike Maric, campione mondiale di apnea e scienziato del respiro.

Kit di sopravvivenza mentale

Applicazione pratica con due kit:

Gestione dello stress e mantenimento della lucidità

Allenamento a equilibrio, visione, concentrazione e flessibilità



DURATA: 6 ore



MODALITÀ: 1 giornata Face-to-face oppure 3 sessioni webinar in giorni diversi



Il testimonial che
valorizza il
workshop:
MIKE MARIC