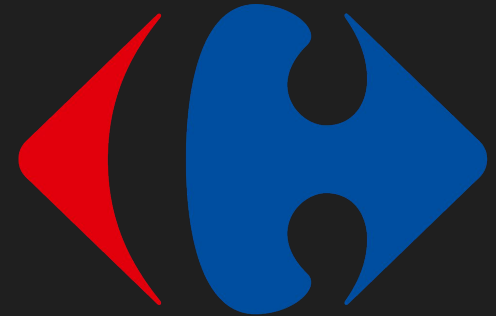


LEADER CHE GUIDANO AL CAMBIAMENTO



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

MENTAL COACH
DAVIDE PACCASSONI



Carrefour
Carrefour

“Come lo ottieni?”



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

LE 4 REGOLE UNIVERSALI DEL SUCCESSO

INTENZIONE

L'intenzione da una percezione - **PERCHÉ**

ATTENZIONE

Concentrazione e Presenza - **PUBBLICO**

FORMAZIONE

Preparazione - **SE STESSI**

TRASFORMAZIONE

Questo è il tuo **SCOPO** Universale - **RISULTATI**

COME LO OTTIENI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

Qual è il tuo Scopo

*“Ciò che raggiungi nella tua vita,
lo hai prima raggiunto nella tua mente.”*

LA PIÙ GRANDE GUIDA DEL NOSTRO INIZIARE AD

ESSERE E' L'IMMAGINAZIONE.

OVVERO L'ABILITÀ DI SAPER SCEGLIERE TRA LE
POSSIBILITÀ CHE CI VENGONO OFFERTE.

ESSERE PER AVERE E NON AVERE PER ESSERE

LEADER CHE GUIDANO AL CAMBIAMENTO

“Come lo ottieni?”



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

Sai chi sei

Sai cosa vuoi

Di cosa hai bisogno?

L'OBIETTIVO DEL LEADER PER COSTRUIRE UN TEAM VINCENTE



1 *Agilità di pensiero - CREATIVITÀ*

2 *Scalabilità del progetto - PRODUTTIVITÀ*

3 *Sostenibilità del Team - RESPONSABILITÀ*

IL TUO FUTURO NON SI PREVEDE, SI FA!

“LA TUA TIMELINE”



IL TUO GRANDE PERCHÉ



PERSONE



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

CREATIVO

Vive costantemente di soluzioni e crea

CRITICO

Brontola, le braccia incrociate ed ha il talento di individuare potenziali ostacoli ad un progetto

PRATICO

Quello che agisce senza preoccuparsi di ostacoli e soluzioni, il classico smanettone

Crea il tuo gruppo di lavoro suddividendoli per tipologie

Come pensi di essere percepito?

Come vorresti essere percepito?

7 PASSI PER MOTIVARE LA TUA SQUADRA/IL TUO TEAM

- **Comunicare** il loro ruolo (cosa ci si aspetta da loro)
- **Ascoltare** tutti senza giudicare e poi prendere decisioni.
- **Riconoscere** i meriti (in modo diretto, specifico, tempestivo)
- **Correggere** i comportamenti indesiderati immediatamente (personalmente)
- Fai pubbliche **Relazioni** (immergiti insieme al tuo team)
- Abituati a portarti **Soluzioni** e non problemi - (per far sì che questo accada non devi giudicare, devi permettere loro di sbagliare, devi consentire)
- **Impara** a valutarle per quello che ottengono dalla loro attività e produttività

EMOZIONI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

Di fronte ad alcune situazioni viviamo emozioni forti ed intense, che possa essere gioia, euforia, paura, felicità, non esistono emozioni giuste o sbagliate, **esistono emozioni relative al contesto reale che viviamo**, come la paura, che si manifesta quando ci sentiamo minacciati ed è giusto che ci sia, anche perchè in quel caso di minaccia poi scatta la nostra reazione che ci mette in allerta, se non provassimo quell'emozione potremmo cadere in uno stato di attività avventate. Diversamente se invece vivessimo un'emozione di paura in un contesto che non lo richiedesse, in una situazione solamente creata dalla nostra mente, allora potremmo risentire della performance ed ecco che questa emozione presente in un contesto non reale potrebbe condurre il nostro comportamento e guidarlo a reazioni negative.

EMOZIONI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

Saperle **riconoscere**, **accettare** e **gestirle** è il primo passo verso il successo, è l'intelligenza emotiva a rappresentare l'80% dei nostri risultati e un modo semplice per iniziare a gestirle è:

1. Essere consapevoli che non esistono emozioni negative
2. Le emozioni sono il risultato dei nostri pensieri
3. Il pensiero non è la realtà, ma un filtro ad essa
4. Saperle riconoscere e contestualizzare
5. Imparare a gestirle direzionando i nostri pensieri

Solo così siamo in grado di dare un corso costruttivo a un mondo soggettivo, indirizzandolo a nostro favore e non a nostro sfavore.

Riconosci le tue emozioni

EMOZIONI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

Rabbia, frustrazione, disagio, imbarazzo...**tutte le emozioni, anche quelle che consideri negative, contribuiscono alla nostra crescita.**

E' proprio a questo tipo di emozione che devi prestare particolare attenzione, perché **sono un campanello d'allarme** e si possono trasformare in un vero e proprio dono **se sai interpretarle.**

Se per esempio provi frustrazione, significa che secondo te le cose potrebbero andare meglio di come stanno andando ora.

Più che di **un'emozione negativa, si tratta di UN INVITO AD AGIRE**

che ti dice che c'è qualcosa che devi fare per migliorare la situazione, **adesso**, senza perdere altro tempo.

Nella giornata di oggi, ogni volta che ti capita di provare una sensazione negativa, non ignorarla ...

EMOZIONI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

fermati un istante, apri il tuo diario di bordo e allenati a rispondere a queste domande:

- *Quale emozione sto provando?*
- *Quale sensazione fisica avverto e in quale parte specifica del corpo?*
- *In quali altre circostanze mi capita di sentirmi così?*
- *A quali conseguenze in passato mi ha portato questa sensazione?*
- *Come in realtà mi voglio sentire?*
- *Cosa devo fare ogni giorno per sentirmi così?*

Il tuo inconscio ti sta suggerendo che è ora di agire subito per cambiare ciò che non ti fa star bene: dagli retta!

VIDEO EMOZIONI

MENTALITÀ



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

SUCCESSO



Consapevolezza



Fatica



Metodo



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

Mentalità

ATTITUDINE ALL' ASPETTATIVA

(Ciò in cui crediamo in base a quanto ci hanno insegnato e abbiamo appreso)

Quando le aspettative sono lontane dalla realtà?

CI LAMENTIAMO

Quando questo ciclo si ripete?

**SI GENERA
INSODDISFAZIONE**

Quando ciò diventa un'abitudine?

RASSEGNAZIONE

Tendiamo ad essere insoddisfatti e rassegnati da ciò che facciamo, quando la nostra "direzione" è errata, ossia il nostro personale obiettivo dipende da altri e da fattori esterni e viviamo in un limbo.

ZONA DI COMFORT

Azione

ATTITUDINE ALL' INIZIATIVA

(iniziare senza aspettarsi nulla dagli altri, volta ad un fine determinato)

Tendiamo ad agire quando siamo

DISPERATI

ISPIRATI

Cosa possiamo fare?

MIGLIORARE

CAMBIARE

Questo porta a cambiare la nostra posizione.

AMBIZIONE

Tendiamo ad essere ambiziosi quando eliminiamo alibi, superiamo le nostre paure o ansie e abbiamo una direzione chiara e credibile che porta ad un apprendimento costante continuativo.

APPRENDIMENTO

Comportamento

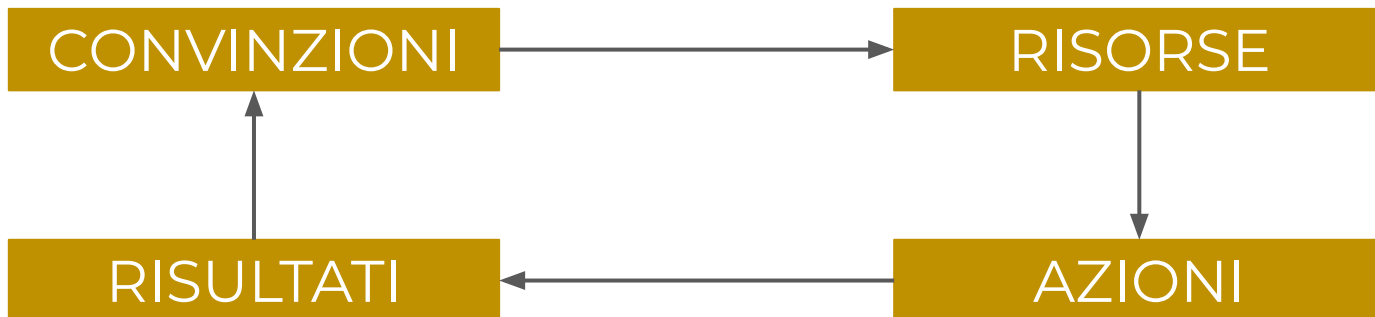
CONVINZIONI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

CICLO DEL SUCCESSO

Il successo è il risultato di insieme di attività: consolidare i 3 pilastri e riequilibrare il ciclo mentale.



CONVINZIONI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

VIDEO ANALISI

“più grande è la lotta tanto più glorioso sarà il trionfo”

Il circo della farfalla



CONVINZIONI



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

OBIETTIVO A BREVE TERMINE

1. Scrivi quelle convinzioni limitanti (*come parli a te stesso*) che usi durante il giorno e limitano le tue azioni
2. Scrivi gli stati d'animo quando attivi queste credenze limitanti
3. Avvia una fase di conversione, scrivi i motivi per cui non potresti riuscire ad ottenere ciò che desideri e cataloga questo OSTACOLO (strumenti, competenze)
4. Scrivi quali alternativa adottare quando si presenta questo “dialogo interiore” e quali azioni da compiere.
5. Ora AGISCI in maniera strategica ogni qualvolta che ti si presenta una convinzione limitante, metti in campo LE AZIONI POTENZIANTI.

COMPETENZE



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

ESPERTO DI CONOSCENZA + ESPERTO DI ESPERIENZA

PROFESSIONALI

Hard Skill

PERSONALI

Soft Skill



COMPETENZE



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

QUESTE LE 10 SKILL VINCENTI DEL 2021

10 - FLESSIBILITÀ COGNITIVA

Una cosa che vorresti migliorare di te

Mentalità dinamica, non rigida, ma che cambia e si adatta al cambiamento, assumendo punti di vista diversi.

9 - NEGOZIAZIONE

Domande: Come, cosa e quando.

Obiettivo dei negoziatori non è spartirsi la torta ma ingrandirla - ascoltare e porre domande per raggiungere un accordo, e bisogna essere preparati è saper riconoscere i bisogni dell'altra persona.

8 - ORIENTAMENTO AL SERVIZIO

Con chi fare cosa?

Utili, premurosi, attenti, collaborativi, fare squadra, lavoro in team, doti che si sviluppano partendo dalla pazienza, cortesia e tatto.

COMPETENZE



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

QUESTE LE 10 SKILL VINCENTI DEL 2021

7 - CAPACITÀ DI GIUDIZIO E PRENDERE DECISIONI

Scegliere e Decidere seguendo lo scopo

Nei momenti di difficoltà dobbiamo prendere delle decisioni, decidere con velocità e sicurezza è una dote indispensabile, passare dall'essere "interessato" all'essere "impegnato"

6 - INTELLIGENZA EMOTIVA

Quale azione vuoi mettere in campo ogni volta che vivi emozioni che non conducono a risultati di qualità?

Capacità di riconoscere, utilizzare, comprendere e gestire in modo consapevole le proprie ed altrui emozioni, riuscire ad uscire da stati emozionali negativi a positivi

5 - CAPACITÀ DI COORDINARSI CON GLI ALTRI

Cosa puoi fare per infondere fiducia?

Sapersi coordinare con i colleghi, capi, collaboratori, saper organizzare il proprio lavoro, instaurando **FIDUCIA** e **UMILTÀ**

COMPETENZE



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

QUESTE LE 10 SKILL VINCENTI DEL 2021

4 - GESTIONE DELLE PERSONE

Cosa migliorare della tua comunicazione?

Essere un motivatore, un coach, empatia con il team e trattare ognuno per la persona che è, il giusto stile di comunicazione

3 - CREATIVITA

Scrivi ogni giorno $\frac{2}{3}$ idee nuove

Caratteristica è fondamentale come evoluzione ed innovazione dell'attività e rimanere nell'eccellenza, dare la possibilità alle persone del team di sviluppare idee creative rende loro l'idea di svolgere il lavoro con entusiasmo e passione e non solo come una cosa faticosa.

2 - PENSIERO CRITICO

Grado di soddisfazione giornaliera

Analisi e valutazioni delle situazioni aziendale, vari approcci alle informazioni.

COMPETENZE



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

QUESTE LE 10 SKILL VINCENTI DEL 2021

1 - SOLUZIONI A PROBLEMI COMPLESSI

3 Soluzioni per ogni ostacolo

Sviluppo delle competenza del Problem Solving, competenza richiesta dal 90% dalla selezione del personale

F.A.R.E

F.OCUS

A.NALISI

R.ISOLVERE

E.SEGUIRE

COSA FARE CON IL TEAM

1. Aiuta le persone del tuo gruppo a scoprire il loro scopo, i loro ruoli, i loro obiettivi.
2. Ascolta, non giudicare e poi...decidi tu
3. Riconosci i meriti (tempestivamente, personalmente, direttamente, specificamente)
4. Correggi i comportamenti indesiderati (DESIDERIO: La persona desidera fare questo lavoro? ABILITA': La persona è capace di fare questo lavoro?)
5. Fai pubbliche relazioni con gli Opinion Leader
6. Abituale a portarti soluzioni e non problemi
7. Allenale a pensare in termini di risultati e non azioni. (Attività vs Produttività)
8. Sii Coerente! (sarai giudicato per quello che fai e non per quello che dici)

La **FORMAZIONE** senza **AZIONE** non genera
TRASFORMAZIONE



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

COSA FARE PER IL TE “LEADER”



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH

DOMANDE DELLA SERA:

Perchè faccio quello che faccio?

Di cosa sono grato/a?

Cosa ho imparato oggi?

DOMANDE DEL MATTINO:

Cosa voglio ottenere oggi?

Che persona devo essere per ottenerlo?

Cosa devo fare per essere questa persona?

La **FORMAZIONE** senza **AZIONE** non genera
TRASFORMAZIONE

LEADER CHE GUIDANO AL CAMBIAMENTO



DAVIDE PACCASSONI
MENTAL COACH



@davidepaccassoni_mentalcoach



www.linkedin.com/in/davide-paccassoni-85149958/



www.facebook.com/davidepaccassonimentalcoach



coach@davidepaccassoni.com

GRAZIE

<https://www.dpcoachinggroup.com/leader-che-guidano>