Le neuroscienze delle abitudini - FORMAZIONE A DISTANZA

INIZIO CORSO: **giovedì 18 aprile 2024**

DURATA: **10 ore**

ORARIO LEZIONI: dalle ore 13.00 alle ore 15.00

Panoramica corso:

Il cervello svolge molte azioni in modo automatico. Ama seguire delle procedure approvate in precedenza per risparmiare energia e dedicarsi ad altro. Se volessimo cambiare queste procedure automatiche, che possiamo fare?

Dobbiamo chiamare in aiuto le neuroscienze per comprendere meglio i meccanismi che stanno alla base della formazione delle abitudini e alle azioni che necessarie per creare nuovi automatismi, in grado di migliorare la nostra vita.

Il corso permette di approfondire come il cervello crea e mantiene le abitudini e come agire di conseguenza, per portare il cambiamento nelle dinamiche aziendali, dove spesso sono presenti difficoltà legate ad abitudini createsi nel tempo.

Calendario corso: giovedì 18 aprile e 2-9-16-23 maggio 2024.

Obiettivi del corso:

• Conoscere il cervello per comprendere i meccanismi coinvolti nella creazione delle abitudini
• Conoscere le strategie che permettono di modificare le abitudini consolidate, nella vita professionale e personale
• Comprendere il ruolo della motivazione e della cultura aziendale nelle abitudini dei collaboratori

Argomenti trattati:

Il cervello, le abitudini ed il cambiamento
• Come si consolida un'abitudine: gli automatismi
• I meccanismi cerebrali coinvolti nella creazione delle abitudini
• I trigger delle abitudini

Ricompense e abitudini
• La dopamina e il sistema delle ricompense
• Motivazione intrinseca VS motivazione estrinseca
• Il potere delle abitudini

Le abitudini virtuose e viziose in azienda
• Il significato delle abitudini in azienda
• Il ruolo del singolo
• Il ruolo della leadership

I passi da seguire per cambiare le nostre abitudini
• L'identificazione dei Trigger
• La definizione dei nuovi comportamenti
• Come rendere automatici i nuovi comportamenti

Il costo del corso, del valore di € 183,00 è totalmente finanziato dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo della Provincia di Vicenza con il contributo della Camera di Commercio di Vicenza, previa verifica che l'azienda applichi integralmente i CCNL Terziario, Turismo, Pubblici Esercizi e il Contratto Integrativo provinciale del terziario e sia in regola con i versamenti contributivi da almeno 18 mesi, riferiti a lavoratori full-time o part-time di almeno 20 ore settimanali.

Al fine di garantire l' accesso ai corsi alla pluralità dei lavoratori, le aziende con un numero di dipendenti da 1 a 10 potranno beneficiare di un numero di corsi annui non superiore a 3.

L'eventuale rinuncia al corso entro 5 giorni dall'avvio o a corso iniziato **senza giustificato motivo** potrà comportare l'esclusione del partecipante da future opportunità formative finanziate dagli Enti Bilaterali Settore Terziario e Settore Turismo.

Destinatari:

Manager e lavoratori di ogni livello.