



# **Benessere aziendale: come ottenerlo**

## **Potenziare le performance, sconfiggere lo stress, mantenere la mente giovane e veloce**

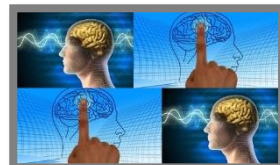
**Michele Maisetti**

Psicologo della Salute Organizzativa  
Direttore ASP – Associazione Italiana Psicologi

In collaborazione con



ACCELERATE MENTAL AGILITY



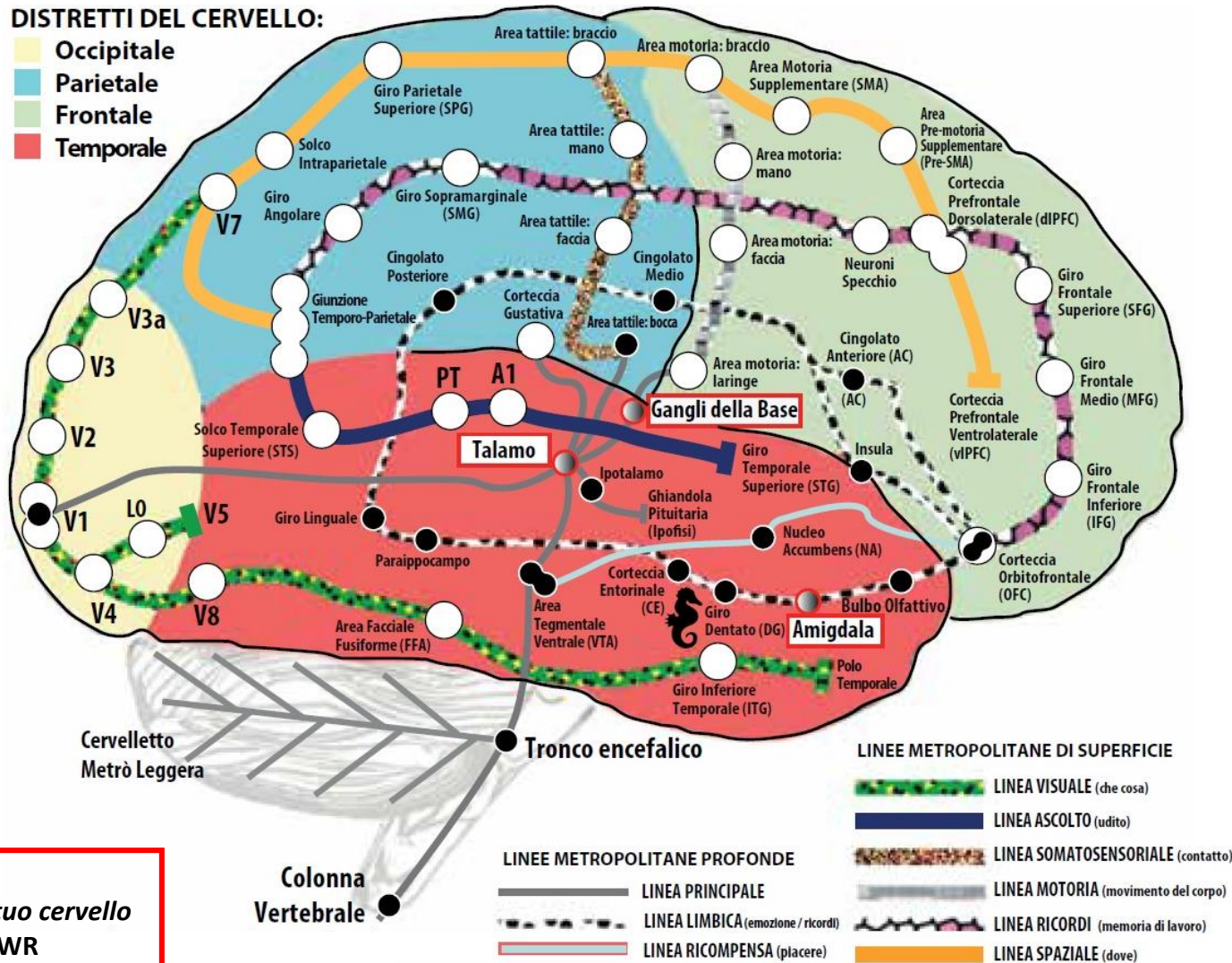


# PUNTO DI VISTA INDIVIDUALE

# LA NOSTRA «METRÒ CEREBRALE»

## DISTRETTI DEL CERVELLO:

- Occipitale
- Parietale
- Frontale
- Temporale



Cervelletto  
Metrò Leggera

Tronco encefalico

Colonna  
Vertebrale

### LINEE METROPOLITANE DI SUPERFICIE

- LINEA VISUALE (che cosa)
- LINEA ASCOLTO (udito)
- LINEA SOMATOSENSORIALE (contatto)
- LINEA MOTORIA (movimento del corpo)
- LINEA RICORDI (memoria di lavoro)
- LINEA SPAZIALE (dove)

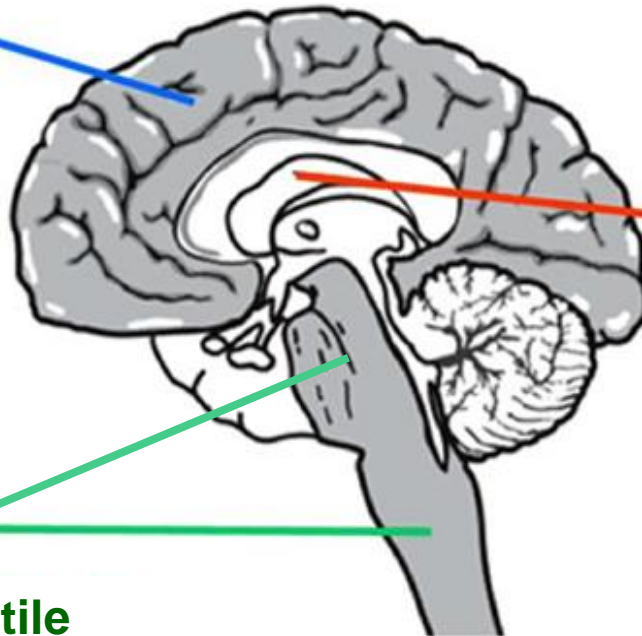
### LINEE METROPOLITANE PROFONDE

- LINEA PRINCIPALE
- LINEA LIMBICA (emozione / ricordi)
- LINEA RICOMPENSA (piacere)

Tratto dal libro  
*Tieni in forma il tuo cervello*  
2015, Edizioni LSWR

# I TRE CERVELLI

Cervello corticale  
RAZIONALITÀ

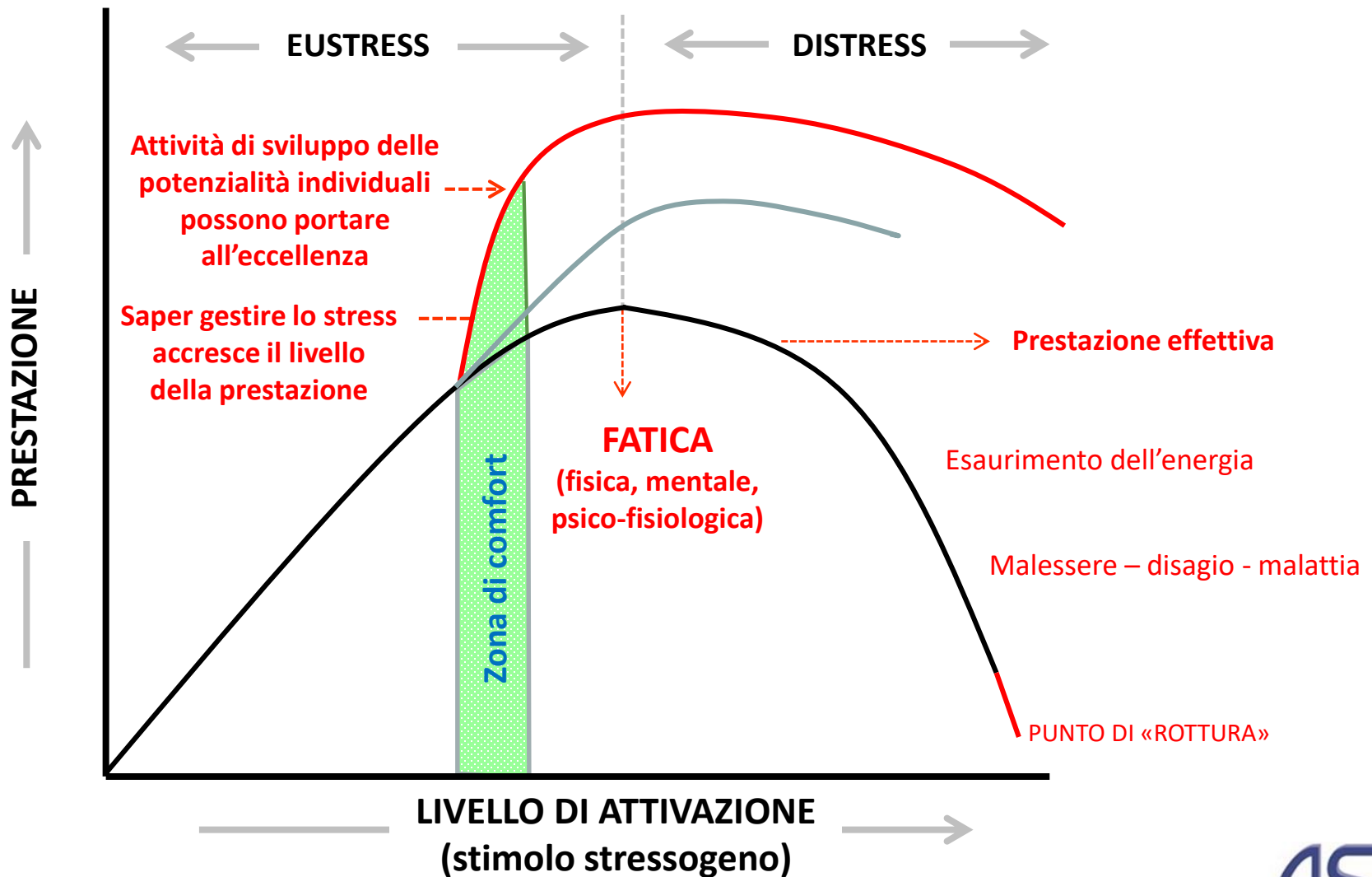


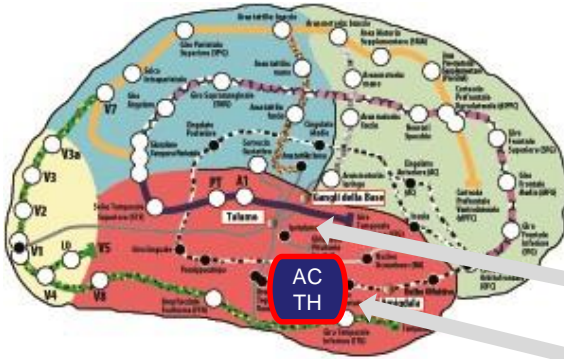
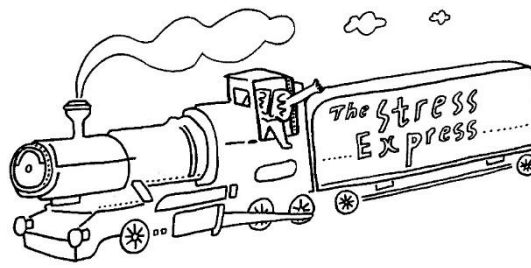
Cervello limbico  
EMOZIONI



Cervello rettile  
ISTINTO

# LO STRESS E LE PRESTAZIONI





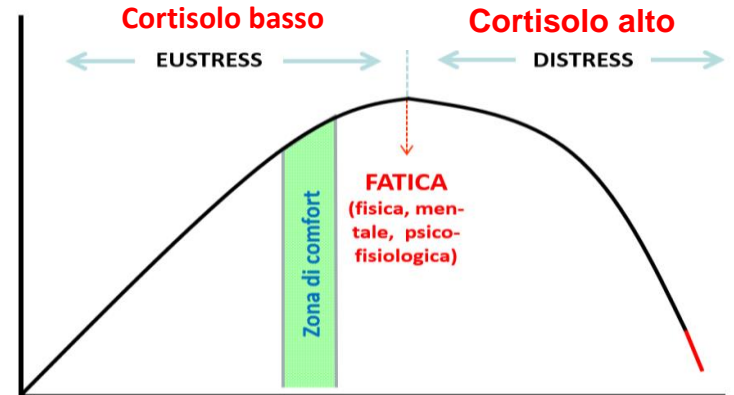
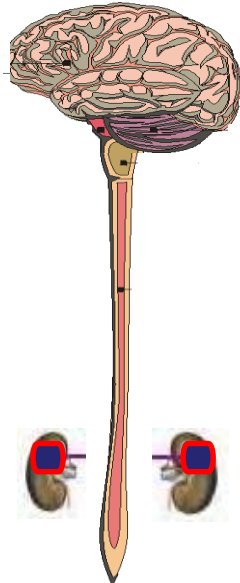
Arriva lo stimolo: parte lo  
**STRESS EXPRESS**

Sistema Nervoso Simpatico

Ipotalamo: ormone CRH  
(corticoliberina)

Ipofisi: ormone ACTH  
(corticotropina)

Ghiandole Surrenali: Cortisolo



# TOC – Trucchi per l'Ottimizzazione del Cervello

**Cominciare la giornata reidratando il cervello**

Il cervello è composto per il 73% di acqua: ogni notte, respirando, perdiamo acqua

**Fare ogni giorno esercizio fisico, anche moderato**

Aumenta la velocità di creazione di nuove cellule cerebrali nell'Ippocampo

**Prendere piccoli momenti di riposo durante la giornata**

Diminuisce il cortisolo e permette al cervello dei piccoli «lavori di manutenzione»

**Esporre la pelle scoperta del nostro corpo ai raggi del sole**

Aumenta la vitamina D, che produce serotonina, che facilita il controllo dell'umore

**Assumere con moderazione bevande contenenti caffeina**

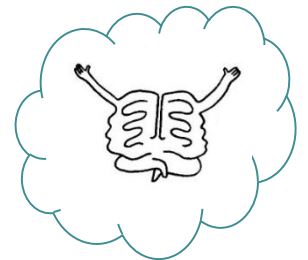
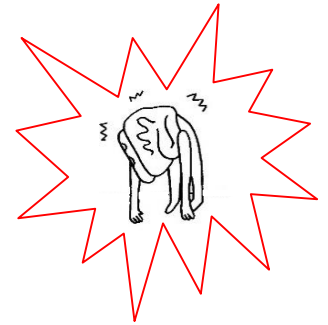
Blocca l'effetto inibitore dell'adenosina, rendendo le cellule cerebrali più attive

**Ridurre l'assunzione di grassi saturi e stare alla larga dal fumo**

Aumenta l'afflusso sanguigno, diminuendo le probabilità di infarto e ictus dopo i 40 anni

**Suonare uno strumento, giocare a scacchi, ballare, leggere, ecc.**

Stimola la neuroplasticità, diminuendo le probabilità di declino cognitivo dopo i 40 anni





# PUNTO DI VISTA ORGANIZZATIVO



# Cosa chiedono le Aziende

Governare la trasformazione

(Organizzazione, Processi, Mercato)

Garantire obiettivi sui margini (costi e ricavi)

Fare crescere Market Share e Brand Awareness

Modelli di business rapidi e veloci

Anticipare il mercato



Crescita continua

Capacità di innovare continuamente

Vincere la resistenza al cambiamento

ROI - Return on Investments

Sostenere i processi di crescita

Competere in un mercato in perenne cambiamento

LE PERSONE SONO IL FATTORE CHIAVE  
TRASCURARLE FA PERDERE OPPORTUNITÀ E SI CORRONO GRANDI RISCHI

# Il Neurofeedback è una soluzione ottimale

Mental training per il miglioramento delle *peak performance*



Migliora la concentrazione,  
la memoria e la velocità di  
apprendimento

Insegna a gestire gli  
eventi inattesi in tempi  
brevi e con elevata  
efficacia



Migliora la resilienza e la  
resistenza allo stress

Aumenta la stabilità emotiva e  
la self confidence

## CRESCITA DELLA MENTAL AGILITY

AFFORDABLE, ACCESSIBLE, EFFECTIVE BRAIN TRAINING IN THE COMFORT OF YOUR HOME



[michele.maisetti@asp-psicologia.it](mailto:michele.maisetti@asp-psicologia.it)

+39.338.29.62.578

*Thank you*

In collaborazione con



ACCELERATE MENTAL AGILITY

