

SEMINARIO SUL TURISMO ACCESSIBILE DEDICATO A

IAT

Pillole di comunicazione efficace

Francesca Bertelli

08.02.2021

NEUROSCIENZE:

negli ultimi 15 anni hanno individuato una rete neurale, come per il CERVELLO, anche nel CUORE e nella PANCIA

IL CORPO UMANO POSSIEDE 3 INTELLIGENZE LOCALIZZATE IN

- TESTA
- CUORE
- PANCIA



TESTA

50-100 miliardi
di Neuroni

CUORE

30-120 mila
di Neuroni

PANCIA

200-500 milioni
di Neuroni

WORK OUT:

ESPRESSIONI COMUNI

QUANTI MODI DI DIRE UTILIZZO
CHE COINVOLGONO LA TESTA

QUANTI MODI DI DIRE UTILIZZO
CHE COINVOLGONO IL CUORE?

QUANTI MODI DI DIRE UTILIZZO
CHE COINVOLGONO LA PANCIA?

Pensiamoci e rispondiamo ...

WORK OUT: ESPRESSIONI COMUNI

**Ripetiamo ogni modo di dire
trovato prestando attenzione
alla gestualità che utilizziamo
mentre lo ripetiamo**

LE NOSTRE PAROLE
(dette/ricevute)
FORMANO LA NOSTRA
REALTA'

OBIETTIVO:

**Utilizzo dell' ASCOLTO ATTIVO
per aprire la MENTE, il CUORE e la
PANCIA e trovare equilibrio
eliminando le situazioni che
possono destarci turbamento**

PUNTO DI EQUILIBRIO

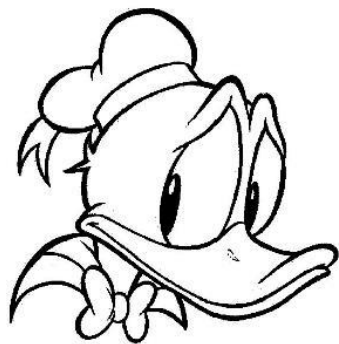
=

TESTA

CUORE

PANCIA

CHE LAVORANO IN ARMONIA



VS

SISTEMA
NERVOSO
SIMPATICO
(Acceleratore)

SISTEMA
NERVOSO
PARASIMPATICO
(Freno)



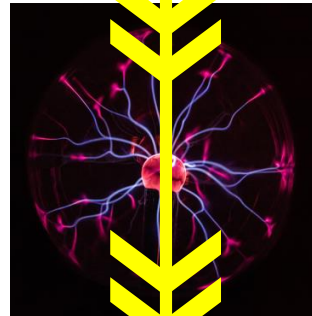
SISTEMA NERVOSO AUTONOMO (Equilibrio)

L'allineamento perfetto dei tre cervelli porta al pieno equilibrio il sistema nervoso autonomo



Toglie ansia, agitazione e preoccupazioni

E' importante che TESTA, CUORE e PANCIA lavorino insieme in equilibrio



Ci rende estremamente «lucidi»

Questo ci rende centrati, equilibrati, focalizzati nel «qui e ora»



EQUILIBRIO E SINCRONIZZAZIONE



EQUILIBRIO E SINCRONIZZAZIONE

E' molto importante portare in equilibrio tutto il corpo, allineando anche le tre intelligenze, partendo dal sistema nervoso autonomo, per creare il bilanciamento necessario a darci stabilità che permette una visione equilibrata della realtà e di tutte le risposte che siamo tenuti a dare.

ESEMPIO: i METRONOMI sono su una base mobile che li accoppia, le forze in gioco sono: la forza peso sul pendolo, la forza elastica della molla, la forza inerziale della base. Queste forze concorrono a far evolvere il sistema verso una situazione di equilibrio dinamico che corrisponde alla sincronizzazione.

La più alta espressione
della testa è



CREATIVITA'

La più alta espressione
del cuore è



COMPASSIONE

La più alta espressione
della pancia è



CORAGGIO

Conoscere la rete neurale di TESTA, CUORE E PANCIA, le funzioni dei tre cervelli, come creare armonia tra loro per vivere in modo equilibrato aiuta ad assumere una nuova consapevolezza.

Questo, oltre ad essere un valore aggiunto a livello di conoscenza personale, ci permette di affrontare con maggiore consapevolezza molti processi che viviamo nel quotidiano e di migliorarne la gestione come il prendere DECISIONI ed il COMUNICARE in modo efficace.

Come utilizzare TESTA, CUORE e PANCIA
per dare valore aggiunto alla
comunicazione lo vedremo nella mattinata
del

25 MARZO

per chi vorrà partecipare

GRAZIE DELL'ATTENZIONE!

Francesca BERTELLI

RECRUITER – COACH - ORIENTATORE PROFESSIONALE – FORMATORE

CONSULENTE AZIENDALE IN AMBITO HR E SISTEMI INTEGRATI QUALITA' E SICUREZZA

SOCIAL MEDIA MANAGER ESPERTA IN WEB MARKETING

www.francescabertelli.it

info@francescabertelli.it

Cell. 370 3199407



Direzione Turismo Cannaregio 168, 30121 Venezia



T4A@regione.veneto.it



+39 041 2792644



regione.veneto.it/web/turismo/progetto-tourism4all



Interreg
Italy - Croatia
TOURISM4ALL

European Regional Development Fund



EUROPEAN UNION



REGIONE DEL VENETO