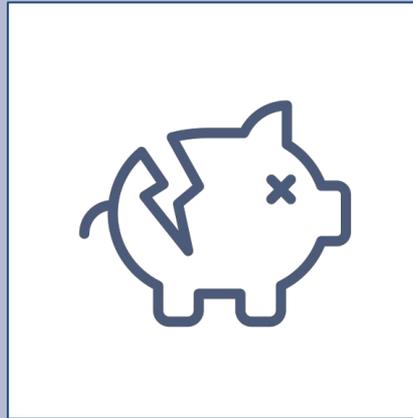


PROFESSIONISTI & CONCENTRAZIONE

CHE FARE QUANDO UN NOSTRO PUNTO DI
FORZA È AGLI SGOCCIOLI?



DOVE E' FINITA LA MIA CAPACITÀ DI CONCENTRAZIONE?



annaelenabrolis.com

Il punto di partenza

- **essere il professionista che voglio essere** mi richiede una concentrazione profonda, che non trovo da tempo
- **la tecnologia** ha migliorato il mio modo di lavorare, ma richiede continui apprendimenti
- il **digital detox** non me lo posso permettere
- so che posso migliorare nel concentrarmi, ma intanto sento che **sto peggiorando**

N.B. **Non siamo mai stati così prima**

N.B. C'è un'**attività continua** nella nostra testa che ha questi pensieri in sottofondo



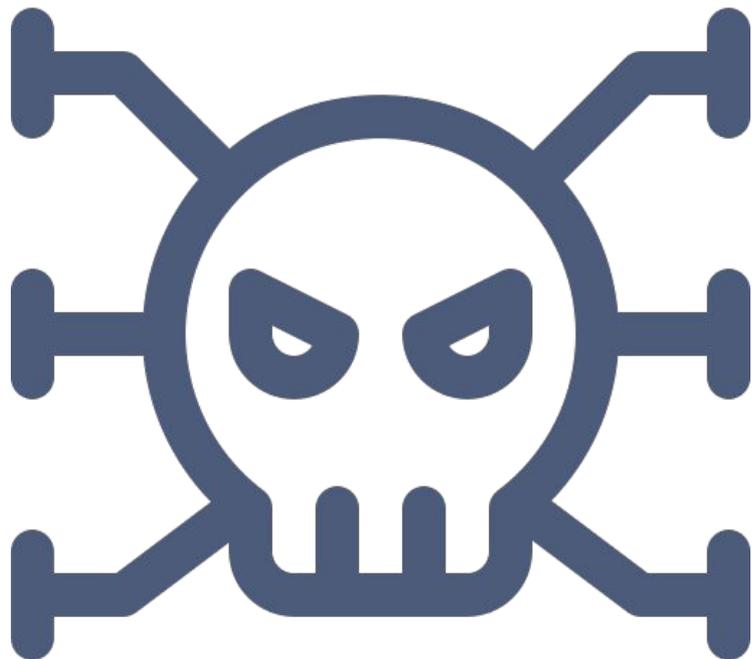
ANNA ELENA BROLIS
Empowerment Coach & Trainer

L' ORDINARIA FOLLIA DEL BUSINESS AS USUAL



- ci crediamo **macchine da lavoro**: vogliamo “correre su tutti i palloni”, delegare il meno possibile, presenziare, approfondire per essere sempre (considerati) on top e insieme fatturare tutto al cliente
- siamo convinti che esista la formula per anticipare **urgenze** e prevenire **emergenze**
- **FOMO (fear of missing out)** paura di perderci qualcosa, di non essere aggiornati, di essere esclusi
- **FOBO (fear of better options)** paura di non considerare tutte le opzioni, incluse le migliori
- **perfezionismo** rifuggiamo gli errori, non ci abituiamo a gestirli, non li vediamo come occasione di apprendimento
- **worst case scenario** arriviamo a una analisi infinita anche di fronte a decisioni banali, perché “se prevedo il peggio lo gestisco”

OGNI GIORNO COME FOSSE L'ULTIMO



annaelenabrolis.com

Ogni giorno

- tracciamo le nostre giornate in slot da pochi minuti per sentirci **occupati, presenti e indispensabili** (e **fatturare il più possibile**)
- **non stacchiamo mai**
- **comprimiamo** il tempo dedicato a benessere, riposo e vita privata

Finiamo per vivere un po' ogni giorno come fosse l'ultimo - non nel senso desiderabile, proprio nel senso che **non abbiamo manco il coraggio di chiederci cosa ci aspetta domani.**

Facciamo, facciamo, facciamo, senza più manco pensare.. E diventano **difficili anche le cose che sappiamo fare**



ANNA ELENA BROLIS
Empowerment Coach & Trainer

Siccome ho molta fretta, vado molto piano.

- Napoleone



RALLENTARE

per renderci conto che stiamo vivendo così, per cogliere effetti e risultati nel quotidiano, per annotarli, per rifletterci...

Del resto, non siamo mai stati come ora. Sicché quanto ne sappiamo?

Conosciamo i limiti della nostra attenzione?

Sappiamo evitare di esporci a troppi contenuti?



RALLENTARE

per dedicarci alle parti più lente di noi, **emozioni** e **sensazioni**, per arrivare a dare loro un nome e riconoscerne il ruolo (**emotional literacy**)

Anche solo l'idea di rallentare fa venire i brividi, tra una inbox straripante e un whatsapp pulsante.

Ma non possiamo permetterci di rimandare, rischiamo di non avere le energie per cercare **risposte nuove**.

Per prestare attenzione alle cose giuste.





Learn. **Grow.** **Share.**

