

Strategie pratiche per un cambiamento positivo e duraturo

INTEGRAZIONE DELLA RISATA NELLA VITA QUOTIDIANA: DAL WORKSHOP ALL'AZIONE

OBIETTIVI DI APPRENDIMENTO E COMPETENZE DA SVILUPPARE



Integrazione della risata

Progettare percorsi per includere la risata nel lavoro quotidiano aumenta il benessere e la produttività.

Piano d'azione personale

Creare un piano personale sostenibile aiuta a mantenere il cambiamento positivo nel tempo con il Fattore 1%.

Resilienza e ostacoli

Identificare ostacoli prevedibili e strategie di resilienza migliora la gestione delle difficoltà nel lavoro.

Accountability e impegni

Costruire responsabilità personale e di gruppo e ancorare l'apprendimento con impegni pubblici rafforza i risultati.

ARCHITETTURA DELL'ABITUDINE E CAMBIAMENTO SOSTENIBILE

LA CURVA DELL'OBLIO COMPORTAMENTALE E IL PROBLEMA DEI WORKSHOP

Entusiasmo iniziale del workshop

Al giorno zero, i partecipanti mostrano un entusiasmo massimo al 100%, pronti a imparare e applicare nuove conoscenze.

Diminuzione della pratica con il tempo

La pratica delle nuove competenze diminuisce drasticamente dal 60% dopo una settimana all'8% dopo tre mesi.

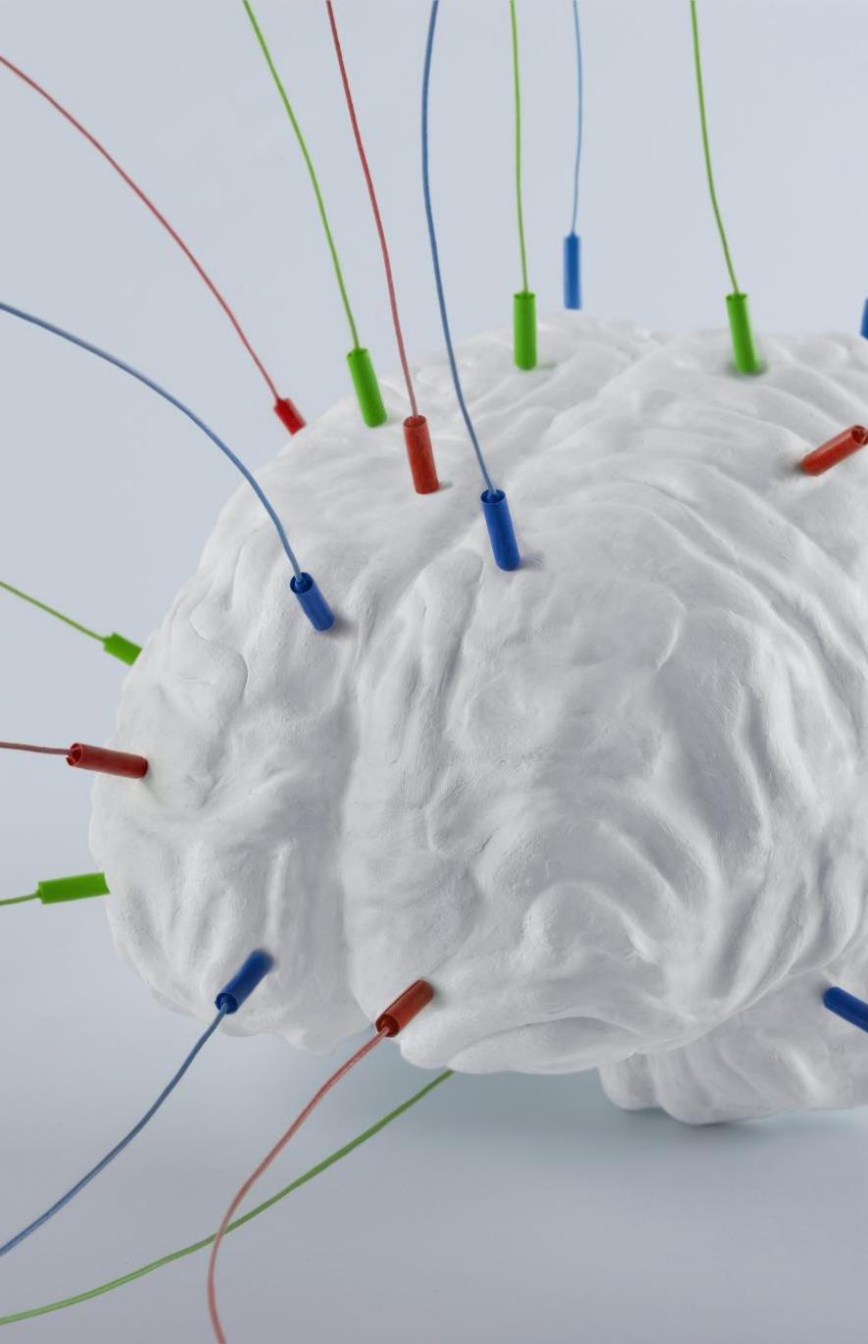
Problema sistemico dell'oblio comportamentale

La perdita di pratica non è dovuta alla motivazione, ma a problemi sistemici che impediscono la sostenibilità del cambiamento.

Costruire sistemi di supporto

È necessario creare sistemi efficaci che sostengano e proteggano la pratica continua per evitare l'oblio comportamentale.





IL FATTORE 1%: FILOSOFIA E NEUROSCIENZE DEL CAMBIAMENTO MINIMO

Potere del miglioramento quotidiano

Migliorare dell'1% ogni giorno può renderti 37 volte migliore in un anno, mostrando il potere del progresso costante.

Fondamenti scientifici delle abitudini

Studi di BJ Fogg e Charles Duhigg evidenziano come piccoli cambiamenti continui creino abitudini durature e cambiamenti significativi.

Importanza della ripetizione giornaliera

La ripetizione quotidiana, come ridere per 3 minuti al giorno per 21 giorni, crea solchi neurali e rafforza l'abitudine.

Automatizzazione del comportamento

La ricerca mostra che servono in media 66 giorni per automatizzare un comportamento, con i primi 21 giorni cruciali per superare la resistenza.

I TRE PILASTRI DELL'INTEGRAZIONE SOSTENIBILE: TRIGGER, FACILITÀ, RICOMPENSA

PILASTRO 1: Trigger (Quando)

Un trigger è un momento specifico che attiva un'abitudine agganciandola a un comportamento esistente.

PILASTRO 2: Facilità (Come)

Il comportamento deve essere semplice e rapido, preferibilmente sotto i 3 minuti, per favorire la pratica costante.

PILASTRO 3: Ricompensa (Perché continuo)

Le ricompense immediate e positive rinforzano il comportamento e motivano la continuità nel tempo.



PORTATE LA RISATA
NEI TEAM



IL CONTRATTO DEI 21 GIORNI E ATTIVITÀ INDIVIDUALI

Contratto dei 21 giorni

Un modello per creare un impegno personale quotidiano di 21 giorni per praticare una risata specifica.

Trigger e luogo

Identificare un comportamento esistente come trigger e un luogo fisico specifico per la pratica quotidiana.

Strategie e ostacoli

Prevedere possibili ostacoli e definire strategie di difesa personalizzate per superarli efficacemente.

Accountability e ricompensa

Stabilire una persona di riferimento per la responsabilità e una ricompensa motivante al termine del percorso.

ESEMPI E SUGGERIMENTI

Lunedì della Leggerezza

Ogni lunedì mattina, una breve riunione con gratitudine collettiva stimola energia positiva per la settimana.

SOS Risata - Emergenza

Quando la tensione supera la soglia, un reset immediato con una doccia anti-stress collettiva di 3 minuti aiuta il team.

Venerdì della Celebrazione

Prima di chiudere la settimana, il team condivide ringraziamenti per chiudere con gratitudine e positività.

Pre-Pitch Power

Prima di presentazioni importanti, esercizi di rilassamento e supporto aumentano la fiducia e riducono l'ansia.



GESTIONE DEGLI OSTACOLI E STRATEGIE DI RESILIENZA

GLI OSTACOLI PREVEDIBILI E SOLUZIONI PRATICHE



Ostacolo della dimenticanza

Dimenticare di praticare è comune; usare promemoria multipli e ancoraggio a comportamenti automatici aiuta molto.

Sentirsi ridicoli

Il disagio iniziale è normale; praticare in privato e riformulare i pensieri aiuta ad affrontarlo con coraggio.

Mancanza di tempo

Anche pochi secondi di pratica sono efficaci; sostituire abitudini inutili con micro-pratiche rigenerative migliora la produttività.

Fallimento e ripresa

Vedere il fallimento come apprendimento e riprendere subito migliora la continuità della pratica e riduce l'abbandono.

ATTIVITÀ: PIANO DI RESILIENZA PERSONALE



Individuazione ostacoli personali

I partecipanti identificano i tre ostacoli principali che probabilmente incontreranno nel loro percorso personale.



Sviluppo di strategie

Si scrivono soluzioni pratiche per superare ogni ostacolo individuato, favorendo la resilienza personale.



Condivisione collaborativa

Partecipanti condividono brevemente le loro strategie in sessione audio per confronto e supporto reciproco.

ANCORAGGIO,
IMPEGNO PUBBLICO
E RITUALE DI
CHIUSURA

CONCLUSIONE

Consapevolezza della risata

La risata consapevole aiuta a integrarla naturalmente nella vita quotidiana, favorendo il benessere personale e sociale.

Strategie sostenibili

Adottare strategie sostenibili permette di mantenere l'abitudine della risata, migliorando la qualità della vita a lungo termine.

Impegno condiviso

Un impegno condiviso crea un ambiente favorevole alla risata, rafforzando legami e il benessere collettivo.