

---

# TECNICHE DI CONCENTRAZIONE E PROBLEM SOLVING CREATIVO PER L'UFFICIO

---

BUSINESS SKILLS

## DESCRIZIONE

---

Il corso intende potenziare le capacità di attenzione e concentrazione e le abilità di pensiero creativo, applicandole alle situazioni lavorative che richiedono ora le une, ora le altre. Per fare ciò occorre, da un lato, conoscere alcune strategie per ottimizzare la gestione dell'attenzione e per trovare soluzioni innovative ai problemi che si presentano sul posto di lavoro e, dall'altro lato, maturare la consapevolezza delle loro potenzialità e dei casi in cui è pertinente utilizzarle. Questo richiede non la semplice acquisizione di "ricette" comportamentali, ma di un atteggiamento che porti il professionista a saper autoregolare le proprie azioni, variando le proprie condotte secondo le circostanze. È questa la prospettiva in cui si muove il corso, nel quale le indicazioni operative pratiche sono sempre accompagnate da un lavoro di autoriflessione per una loro assimilazione personalizzata.

## PROGRAMMA

Orari giornata formativa:

9:00 – 9:15 Accredimento partecipanti

9:15 – 13:00 Formazione

13:00 – 14:00 Pausa

14:00 – 18:00 Formazione

18:00 Conclusione

Coffee break a metà mattina e metà pomeriggio

PROGRAMMA DIDATTICO:

- Presentazione del corso
- Attivazione dei corsisti, con autopresentazione, su un esempio di compito lavorativo problematico
- Tre modalità di pensiero: vantaggi e limiti
- Compiti convergenti: strategie per focalizzare e mantenere l'attenzione
- Applicazione delle strategie con simulazione di situazioni lavorative
- Compiti divergenti: strategie per la soluzione creativa di problemi
- Applicazione delle strategie con simulazione di situazioni lavorative
- L'auto-gestione delle risorse mentali: indicazioni operative ed esemplificazioni
- Sintesi e consegne per l'implementazione autonoma di quanto appreso nel corso

## DOCENTI

---

ALESSANDRO ANTONIETTI – professore ordinario di psicologia presso l'Università Cattolica del Sacro Cuore di Milano, dove dirige il Centro di Ricerca sull'Orientamento e lo Sviluppo Socio-professionale (CROSS). Si occupa di apprendimento, problem solving, decision making e creatività, campi in cui ha costruito strumenti di assessment e training di potenziamento.

## DESTINATARI

---

Tutte le funzioni aziendali che vogliono potenziare le proprie competenze di concentrazione, attenzione e di problem solving.

## REFERENTI

---

## DATE E PREZZI

---

**ATTUALMENTE DISPONIBILE SOLO PER LA FORMAZIONE IN AZIENDA**