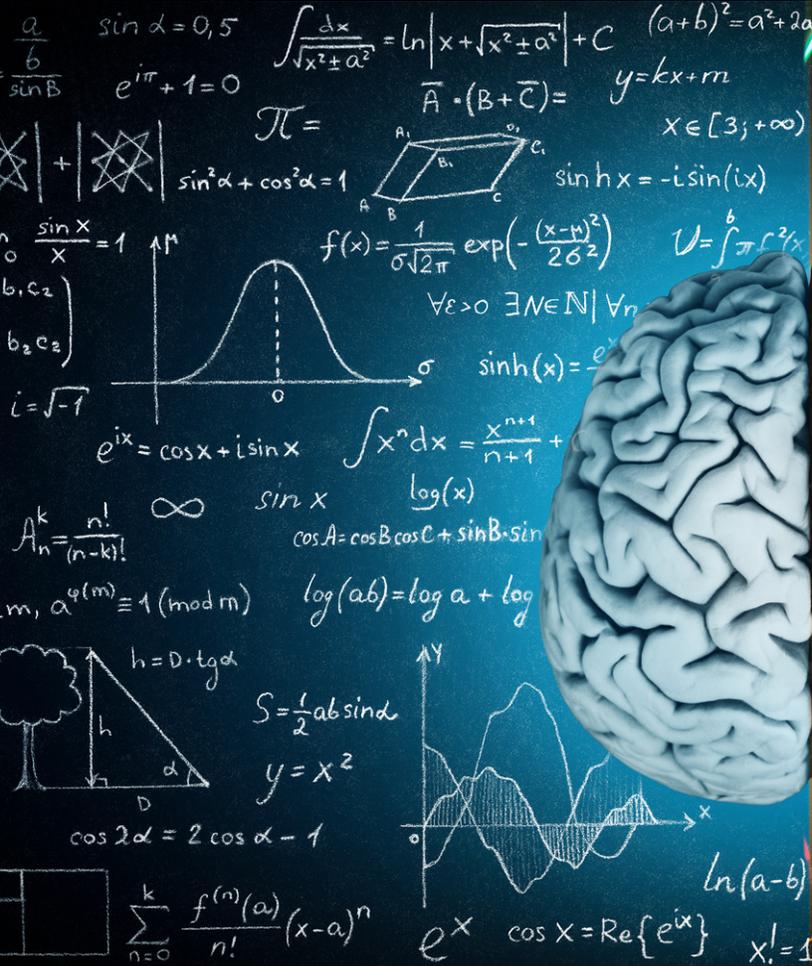




NEURO AGILITY
FLEXIBLE | FAST | FOCUSED



NEUROSCIENZE PRATICHE PER IL COACH

IL MECCANISMO SPECIFICO DELLO
SPEGNIMENTO

ELENA RE



PARTIAMO DALLE BASI

CONOSCERE IL CERVELLO PER MIGLIORARE COME COACH

Come noi coach ben sappiamo, il nostro compito va ben oltre la semplice guida del coachee; esso implica anche un impegno costante nell'auto-formazione e nell'auto-miglioramento.

Il coach, per essere efficace nel supportare gli altri nel loro sviluppo personale e professionale, deve intraprendere un percorso continuo di apprendimento. In particolare, l'approfondimento delle neuroscienze rappresenta un'area di conoscenza cruciale.

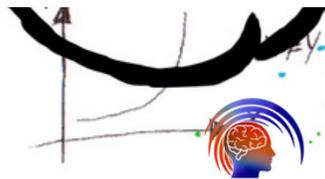


Comprendere come il cervello funzioni e le modalità con cui le diverse persone apprendano può fornire al coach una prospettiva più approfondita sulle dinamiche comportamentali e cognitive.

Questa consapevolezza diventa, quindi, un catalizzatore per strategie di coaching più mirate ed efficaci.

Inoltre, l'investimento nella comprensione delle neuroscienze non solo arricchisce il bagaglio di competenze del coach, ma contribuisce anche a creare un ambiente di coaching più informato, personalizzato e orientato al risultato per il coachee.

Tutto questo, tuttavia, ha senso a patto che le conoscenze neuroscientifiche vengano poi tradotte in azioni concrete, in modalità precise che abbiano un impatto specifico nella relazione di coaching e sui risultati del percorso effettuato, fornendo eventualmente al coachee - qualora il coach lo ritenga - strumenti pratici da applicare nella vita quotidiana.



Per dimostrarti quanto concretamente le corrette competenze in ambito neuroscientifico possano impattare sulla tua professione come coach, oggi voglio presentarti **una condizione che si verifica nel nostro cervello in determinate situazioni** e che può avere ripercussioni anche molto importanti, se non a volte pericolose, nella nostra capacità di accedere alle capacità di elaborazione del nostro cervello:

LO SPEGNIMENTO,

UNO SPECIFICO MECCANISMO NEUROSCIENTIFICO CHE HA UN ENORME IMPATTO NELLA NOSTRA VITA DI TUTTI I GIORNI.



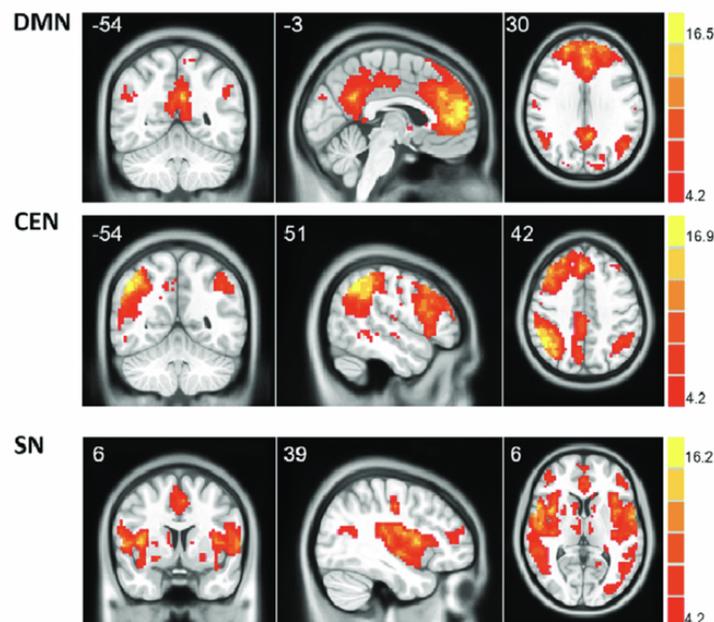
Per comprenderlo, e per capire come applicare questa conoscenza nell'ambito della nostra pratica di caching, bisogna prima di tutto conoscere alcune regole di funzionamento del nostro cervello.

COME FUNZIONA IL CERVELLO?

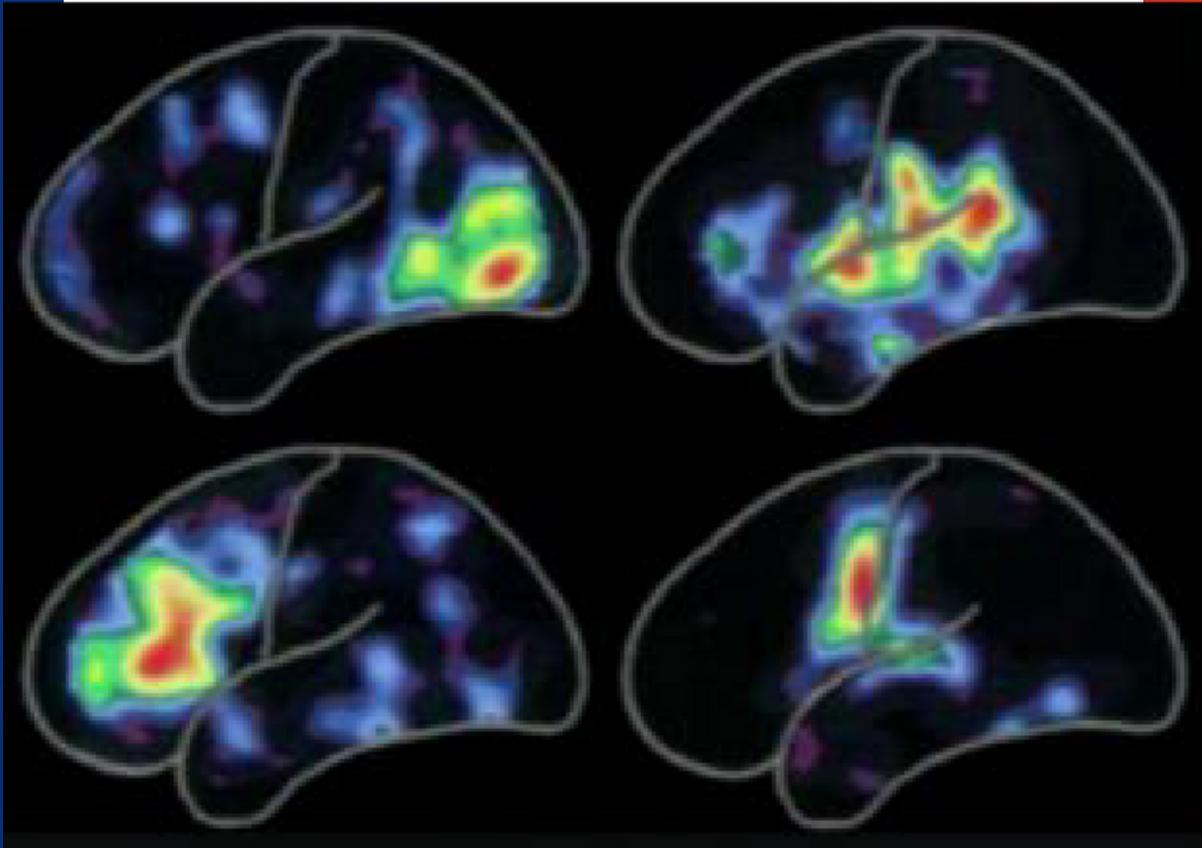
Il nostro cervello è formato da diversi tipi di cellule, m quelle che ci interessano in questo caso sono i neuroni.

I neuroni comunicano tra di loro mediante la propagazione di un impulso nervoso, di tipo elettrico, che è chiamato “potenziale di azione”.

Questo impulso elettrico è quanto viene fotografato attraverso le moderne tecnologie di neuro-imaging.

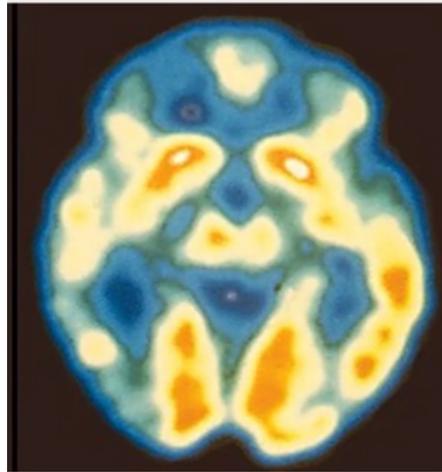


Attraverso le moderne tecnologie di neuro-imaging (e grazie al Neuro-Agility Profile®) sappiamo che **ogni individuo è naturalmente portato a concentrare la propria attività elettrochimica in aree specifiche del cervello.**

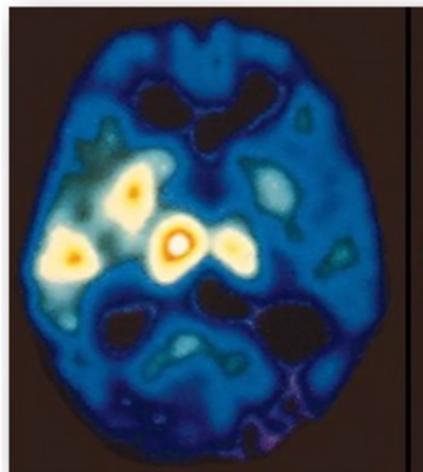


Dato che ogni area cerebrale è specializzata nei sistemi di acquisizione, elaborazione e gestione delle informazioni, **questo influisce sulle modalità con cui ognuno pensa, impara, prende decisioni, sceglie comportamenti, etc.**

Quando il nostro cervello è in stato di flow, l'attività elettrochimica è distribuita in modo relativamente uniforme.



Quando siamo sottoposti a stress, stanchezza o momenti di allarme/shock, il cervello mette in risparmio energetico le aree che non ritiene essenziali per la sopravvivenza, cioè quelle NON DOMINANTI.



**Questo fenomeno è definito
SPEGNIMENTO.**



COSA COMPORTA LO SPEGNIMENTO?

Nei momenti/periodi di spegnimento, **parte del nostro cervello risulta a tutti gli effetti non accessibile.**

Di conseguenza, data la specializzazione nelle modalità di elaborazione delle informazioni che caratterizza ciascuna area cerebrale, **anche le relative opportunità di pensiero, apprendimento, processo decisionale, etc., non sono di fatto a disposizione della persona.**

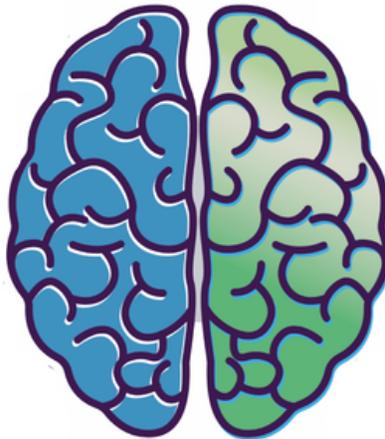
Vengono al contrario accentuate le caratteristiche precipue delle aree che rimangono accese, che sono definite aree dominanti (o preferite, secondo la tipologia di area).

COSA COMPORTA LO SPEGNIMENTO?

Nel caso di spegnimento emisferico, per esempio, si perderà l'accesso alle caratteristiche dell'emisfero spento mentre di accentueranno quelle dell'emisfero acceso.

Emisfero sinistro

Logico
Dettagli
Fatti
Pianificato
Strutturato
Orientato all'azione
Apprende attraverso il
linguaggio
Pensa «dentro la scatola»
Teorico
Sistematico



Emisfero destro

Creativo
Olistico
Emozioni
Impulsivo
Spontaneo
Orientato alle persone
Apprende attraverso le
immagini
Pensa «fuori schemi»
Pratico
Multi-task

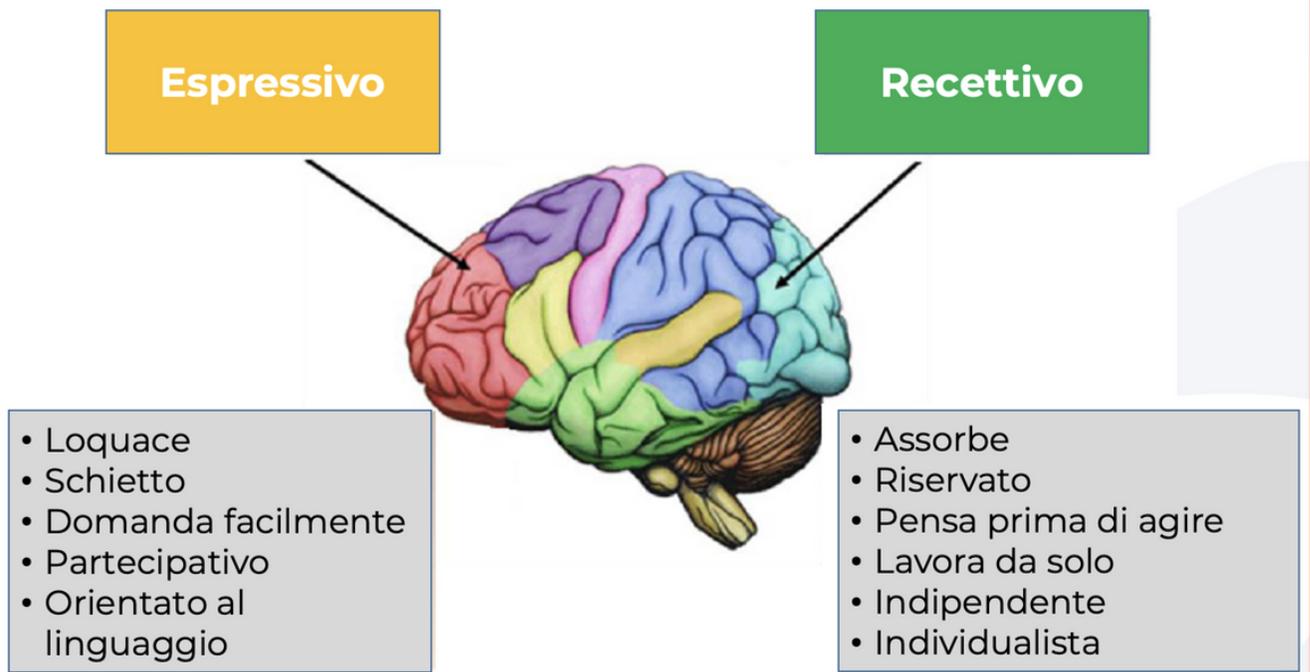
Una persona con dominanza laterale sinistra, per esempio, in caso di spegnimento tenderà a diventare molto attenta ai dettagli e a perdere la visione d'insieme.

Viceversa, una persona con dominanza laterale destra tenderà, per esempio, a mantenere l'attenzione all'aspetto emozionale della situazione e a perdere di vista il dato oggettivo.

La prima potrebbe diventare "ossessiva" in merito al rispetto dell'agenda, la seconda perdere attenzione alla puntualità.

COSA COMPORTA LO SPEGNIMENTO?

Nel caso di concentrazione dell'attività elettrochimica nelle aree dei lobi frontali vs i lobi occipitali, per esempio, si perderà l'accesso alle caratteristiche espressive/ricettive.



Una persona con preferenza frontale/espressiva, per esempio, in caso di spegnimento tenderà a diventare molto loquace e a perdere capacità di ascolto.

Viceversa, una persona con preferenza posteriore/ricettiva tenderà, per esempio, a concentrarsi sui processi di elaborazione interiore e a perdere capacità di verbalizzazione.

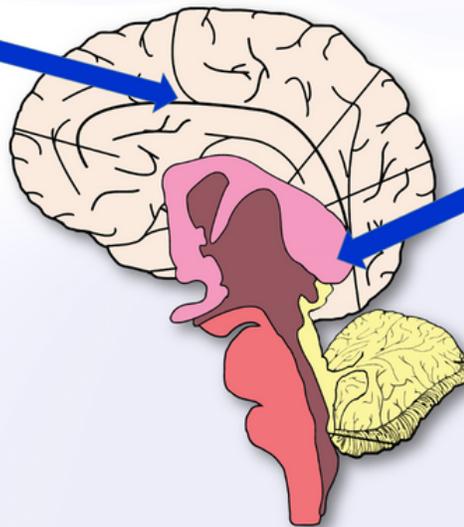
La prima potrebbe diventare prevaricante nell'esprimere la propria opinione, la seconda entrare in modalità difensiva.

COSA COMPORTA LO SPEGNIMENTO?

Nel caso di concentrazione dell'attività elettrochimica nell'area esterna della corteccia cerebrale vs. l'area interna del sistema limbico, per esempio, si perderà l'accesso alle caratteristiche razionali/emozionali.

Razionale (pensiero)

- Cognitivo
- Intellettuale
- Razionale
- Realistico
- Orientato ai compiti
- Obiettivo
- Fatti



Emozionale (percepire)

- Sentimentale
- Reagisce istintivamente
- Orientato alle persone
- Impara attraverso l'esperienza
- Soggettivo
- Emotivo

Una persona con preferenza corticale/razionale, per esempio, in caso di spegnimento tenderà a estremamente razionale e a perdere capacità empatica e intuizione.

Viceversa, una persona con preferenza limbica/emozionale tenderà, per esempio, a concentrarsi sugli aspetti soggettivi dell'esperienza e a perdere oggettività.

La prima potrebbe apparire insensibile e fredda, la seconda eccessivamente emozionale e fuori controllo.

COSA COMPORTA LO SPEGNIMENTO?

Nel caso di spegnimento emisferico, si corre inoltre il rischio di perdere l'accesso sensoriale a quella parte di sistema nervoso periferico che è collegata all'emisfero "spento".

È infatti importante sapere che:

- ognuno di noi preferisce usare, di ciascun senso, la parte destra o la parte sinistra
- a prescindere da quale parte preferiamo usare di ciascun senso, preferiamo generalmente un senso rispetto agli altri.

Questo comporta - fra le altre cose - che, in alcuni momenti, **la capacità di ascolto nostra e del nostro coachee potrebbe essere gravemente inficiata** dallo stato di stress e/o di stanchezza in cui ci troviamo.

Un aspetto non secondario nella nostra attività e nell'efficacia del processo di coaching!



COME SI DISINSCA LO SPEGNIMENTO?

ATTRAVERSO L'INTEGRAZIONE EMISFERICA



- ESERCIZI CROSS-LATERAL, sia effettivamente eseguiti sia visualizzati
- MOVIMENTI OCULARI
- Emotional Freedom Technique (EFT) o Tapping
- Attraverso l'utilizzo di domande generative, reframing e ristrutturazione delle esperienze e delle convinzioni, etc.
- Aumentando la propria NeuroAgilità®

COME SI DISINSCA LO SPEGNIMENTO?

**SVILUPPANDO LA CAPACITÀ
DI GESTIONE DELLO STRESS**



Il nostro cervello, come abbiamo visto, durante i periodi di stress e affaticamento è parzialmente spento, il che significa che in quei momenti non abbiamo accesso a tutte le sue potenzialità.

Pertanto, gestire lo stress è il primo passo per evitare momenti e periodo più o meno prolungati di spegnimento.

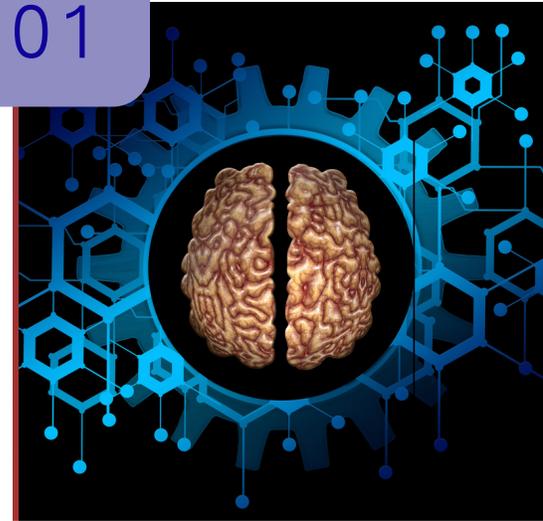
STRESS E SPEGNIMENTO

7 PASSI PER RIMANERE ACCESI!

Stress e cervello - da sapere!

01

Durante stato di stress occasionale o cronico, il cervello rilascia neurotrasmettitori inibitori, quali il cortisolo, che diminuiscono o inibiscono la trasmissione delle informazioni fra neuroni. Inoltre, tali sostanze arrivano a compromettere anche la funzionalità del sistema immunitario.



02

Diminuire lo stress 1

Il primo passo è sempre di **CONSAPEVOLEZZA**: portiamo - e facciamo portare ai nostri coachee - l'attenzione al nostro sistema interno e adottiamo opportune strategie che permettano di ritrovare centratura ed equilibrio mentale ed emozionale.



Diminuire lo stress 2

Manteniamo un sano equilibrio vita-lavoro, riposiamo, dedichiamoci all'esercizio fisico. Ogni area migliorata avrà un riflesso positivo sulle altre aree della vita.

03





04

Diminuire lo stress 3

Curiamo le relazioni interpersonali
Praticiamo attività piacevoli, da soli o in
compagnia, meglio se all'aperto e nella natura.

Diminuire lo stress 4

Dedichiamoci a quello che ci appassiona,
immergiamoci nell'arte e nella bellezza,
scegliamo attività rilassanti e rigeneranti.

05



06



Assumiamoci la nostra responsabilità

Dato che lo stress è generato anche dalla nostra “dieta
informativa”, ricordiamo che possiamo scegliere!

**Scegliamo quali informazioni immettiamo nel
nostro cervello e a quali diamo la nostra attenzione.**

Lavoriamo sul nostro atteggiamento

Possiamo scegliere anche quali pensieri vogliamo
alimentare.

**I pensieri innescheranno nel nostro cervello
determinate reazioni biochimiche e che da
queste deriveranno emozioni specifiche!**

07





Final Thoughts

Naturalmente, quanto detto finora è solo un assaggio del potenziale pressoché infinito delle applicazioni concrete delle neuroscienze al coaching.

Per massimizzare i risultati, necessaria un'adeguata preparazione e per questo il mio invito è di studiare, facendo molta attenzione al fatto che in questo momento le neuroscienze sono diventate un argomento di moda e molti ne parlano, senza però conoscerle davvero né dando un effettivo contributo alla professionalità del coach che si avvicina a questo mondo senza sapere a chi rivolgersi.

I contenuti di questo ebook sono il risultato di oltre 30 anni di studi specialistici, sintetizzati nello strumento di valutazione Neuro-Agility Profile®: per maggiori informazioni puoi scrivere a

info@neuroagilita.it



Per finire... mi presento!

SONO ELENA RE

Business Coach e Leadership Mentor,
co-fondatrice di Agile Group e Responsabile della
Divisione NeuroAgilità® e Formazione,
mi occupo a tempo pieno di Neuroscienze applicate al
Coaching da oltre tre anni e con il tempo ho potuto
apprezzare l'importanza e le significative differenze di
risultato nell'unire un approccio scientifico serio e
validato alle mie competenze come coach.

Se vuoi saperne di più:



TRADUCIAMO LE NEUROSCIENZE IN STRUMENTI CONCRETI PER RENDERE
NEURO-AGILI PERSONE E ORGANIZZAZIONI.