

webinar

# RISPOSTA COVID-19

micro-learning.

delivered online, where you are

# change mind. change story

Quando la formazione non può andare in azienda.  
Ora arriva, in modo semplice, nuovo e on demand.

## 01 **micro-learning**

è necessario il supporto formativo, ora più che mai. Continuity learning è la scelta strategica. Un diverso modo di far crescere il tuo team.

## 02 **semplici**

I webinar presentano argomenti innovativi condividono consigli pratici. Il pubblico è coinvolto attraverso sondaggi, q&a, ed esercizi post-sessione.

## 03 **format innovativo**

alle tantissima offerta formativa, offriamo un'alternativa. Le registrazioni sono subito disponibili in vari formati come slides, interviste video, podcast.

## 04 **minimo sforzo**

le persone si registrano. Poi gestiamo noi il: promemoria, marketing, follow-up. In questa complessità riduciamo gli sforzi. Possibilità di one to one.

# argomenti dei webinar

✓ optimizing smart working

✓ wellbeing leadership

✓ purpose & valori

✓ stress & burnout

✓ sonno, riposo e recupero

✓ performance & sostenibilità

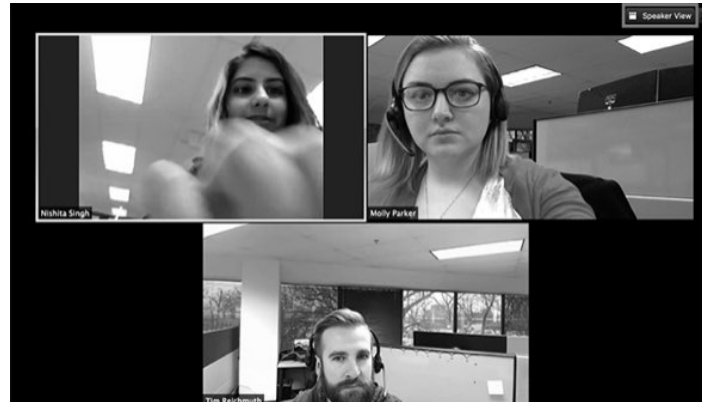
✓ digital wellbeing

✓ abitudini e routine

# differenti opzioni

## INNOVATION & SAVING

micro-learning.  
delivered online, where you are



## Standard

- collegamento via webcam
- qualità audio standard
- presentatore e moderatore in diverse visualizzazioni
- Zoom come piattaforma
- numero di partecipanti limitato a 1000

## Premium

- collegamento via webcam
- qualità audio standard
- sale riunioni per lavori di gruppo
- Zoom come piattaforma per riunioni
- consigliato per team per fino a 30

## Exclusive

- 2 telecamere alta qualità
- massima qualità del suono
- stile talk show
- piattaforma webinar proprietaria
- consigliato per top management

# **micro-learning delivery**



# optimizing smart working

**il lavoro a distanza diventerà la nuova normalità. Come garantire un'alta produttività sostenibile?**

la nuova tecnologia ha reso più facile lavorare in remoto in tutto il mondo. Tuttavia, non prestiamo sempre attenzione al giusto modo di lavorare.

Partendo dalla gestione dell'ambiente alla gestione del tempo e attenzione.

**introdurremo soluzioni pratiche per il work-life integration da remoto:**

- ▶ come creare una cultura di smart working di successo?
- ▶ come affrontare al meglio gestire le sfide dello smart working?
- ▶ come gestire la tecnologia e potenziare il focus?



# wellbeing leadership

**Il benessere non riguarda solo la prevenzione della salute. Riguarda soprattutto produttività, prosperità e risultati.**

nel mondo guidato dalla conoscenza le regole e i valori del gioco sono cambiate. Il benessere psico fisico è una risorsa fondamentale per qualsiasi azienda.

Abbiamo bisogno di un approccio integrato per condurre contemporaneamente il benessere dell'organizzazione e del singolo individuo.

**saranno individuati i pilastri della nuova leadership che si sta diffondendo tra la cultura della generazione zeta**

- ▶ come applicare il giusto stile di leadership in ogni situazione?
- ▶ come creare una cultura in cui convivono alte prestazioni e benessere?
- ▶ cosa significa una cultura con la persona al centro?



# purpose & valori

**esplorare identità, purpose e bisogni e saperli  
controllare in tempi duri**

una crisi può scuotere profondamente la nostra visione del mondo e il nostro senso di sé. È facile sentirsi persi, confusi senza un chiaro purpose. Ma il cambiamento può anche essere un incredibile trampolino di lancio per la crescita personale.

**i migliori consigli su come rendere questo periodo non solo gestibile, ma uscirne con rinnovato purpose e senso di sé**

- ▶ come sentirsi realizzato dal punto di vista professionale?
- ▶ l'importanza delle credenze, comportamenti e valori personali
- ▶ come soddisfare i propri bisogni personali all'interno di una comunità





# stress & burnout

**suggerimenti pratici per affrontare il burnout e lavorare sotto pressione.**

negli ultimi anni, le statistiche sul burnout sono aumentate a un ritmo allarmante. Affrontiamo l'argomento da molte prospettive: il mondo che ci circonda, il luogo di lavoro in continua evoluzione, le aspettative a casa. I takeaway sono pratici.

- ▶ **stress & burnout**  
che cos'è davvero? Perché è in aumento? Cosa significa per il nostro lavoro e la nostra vita?
- ▶ **passion & performance**  
ciò che è stressante per uno è esaltante per un altro, quindi come puoi trovare il tuo punto di stress ottimale?
- ▶ **stress positivo**  
una vita significativa non è una vita senza stress. Come puoi usare il lato positivo dello stress a tuo vantaggio?



# sonno, riposo e recupero

**scopri la scienza alla base del perché dormiamo e sviluppa strategie personali per un recupero ottimale**

se è vero che passiamo un terzo della nostra vita dormendo, il sonno è la parte fondamentale di un insieme di scelte consapevoli. Saper dormire significa saper vivere meglio. Specialmente in questo periodo.

- ▶ **cultura del sonno**  
tendenze nel sonno e come (e perché) spesso trascuriamo l'importanza del sonno e del recupero come società.
- ▶ **perché dormiamo?**  
cosa succede durante le fasi del sonno e perché sono importanti. Impatto del sonno sulle nostre prestazioni e salute.
- ▶ **riposo e recupero**  
Il riposo non avviene solo di notte: il riposo diurno e il recupero sono ugualmente importanti per la salute e le prestazioni



# performance & sostenibilità

**la sostenibilità prima di tutto è personale. Scopri come raggiungere un equilibrio tra obiettivi professionali e valori personali**

automazione, aumento e invecchiamento della popolazione ,  
intelligenza artificiale, sta a significare che le capacità cognitive  
umane sono un fattore di differenziazione sempre più  
importante sul lavoro.

**introdurremo soluzioni pratiche su come aumentare le peak  
performance basata su:**

- ▶ come gestire le distrazioni e migliorare la concentrazione?
- ▶ come posso migliorare la creatività e l'empatia con il team?
- ▶ quali strumenti utilizzare per ridurre la complessità?



# digital wellbeing

**Rendi il lavoro migliore. Libera il tuo tempo dalle distrazioni in modo da concentrarti su ciò che conta**

Gli studi dimostrano che con un'ottima attenzione, i leader e il team si sentano meglio, sono più stimolanti e sono più produttivi.



## **deep work**

come progettare un ambiente che alimenti la creatività e permetta di lavorare senza distrazioni?



## **gestione email e meeting**

come potenziare la gestione del tempo e la priorità dei task durante la giornata?



## **attention management**

come ricaricare "energia mentale", evitando le distrazioni digitali?



# abitudini e routine

**Cosa possiamo imparare dagli atleti sulle routine per prestazioni sostenibili?**

La vita di un atleta professionista è simile a quella di un “lavoratore” moderno. Programma intenso, viaggi frequenti, appuntamenti sotto pressione. Comprendere come costruire nuove abitudini è fondamentale.

**scopri come creare ogni giorno delle piccoli abitudini per grandi cambiamenti.**

- ▶ creazione di nuove abitudini basate sull'identità
- ▶ principi che consentono ai migliori atleti di ottenere il meglio nelle circostanze più difficili
- ▶ come progettare la propria routine ottimale mattutina e serale



# switching off

**Come e quando è necessario separarsi dallo smartphone per ricaricare la mente e la creatività**

molte pratiche di lavoro ad alta energia nel medio lungo periodo non sono sostenibili. Molti di noi hanno la sensazione di non riuscire a “staccare”. E’ proprio in quel preciso momento che per eccellere nella tua performance dovresti fare un periodo di “recupero”.

**liberati dalle distrazioni e ritrovare la tua energia per eccellere. Scopri come:**

- ▶ i principali driver della cultura 24/7 e del “perché” non riusciamo a staccare
- ▶ come migliorare “spegnendo il cervello”, quando vogliamo
- ▶ le più efficaci tecniche di separazione da smartphone per il week end

# benefici per:

## azienda

### maggior produttività

a livello individuale che si traduce in aumento di produttività e fatturato aziendale.

Aumento di retention e performance migliori e vantaggio competitivo.

## persona

### miglior benessere

organizzativo e capacità di gestire al meglio la work-life integration e di conseguenza la sfera lavorativa.

Maggiore padronanza del tempo e della vita.

## società

### futuro migliore

sostenibilità digitale, che si traduce in minori tassi di burnout e quindi minori costi a livello sanitario.

Aumento della cultura digitale nella società di oggi e del futuro.





# Alessio Carciofi

si occupa da più di 10 anni di digital transformation. Il suo focus nel mondo corporate è: innovation e saving.

Docente di marketing digitale all'Università di Pisa.



**public speaker**



**autore**



**consulente aziendale**



[digitaldetox.it](http://digitaldetox.it)