

# AGGIORNAMENTO MAESTRI DI SCI

Trento, 01/12/25

Dott. Erika Panizza



# La situazione didattica è caratterizzata da:

L'allievo

Il  
maestro

Le  
attività

Il  
conto

Fare il maestro di sci è...

# Cambia le parole e cambi tutto

Le parole che usi per descrivere la tua esperienza CREANO la tua esperienza

Ciò che ci ripetiamo DIVENTA la nostra realtà

“Puliamo il linguaggio” In occidente le parole per esprimere emozioni negative sono il doppio di quelle che esprimono emozioni positive, inoltre per esprimere l'intensità di cose positive usiamo vocaboli negativi (es. è bello di brutto....)

# Qual è il vostro canale sensoriale preferito?

VISUAL  
SEE IT



AUDITORY  
HEAR IT



KINESTHETIC  
DO IT



Sei un visivo, auditivo o cinestesico?

# I SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

- Le persone ricevono informazioni sul mondo attraverso *i sensi*.
- L'esperienza sensoriale del mondo è elaborata ed organizzata a livello cerebrale in *rappresentazioni neuro-linguistiche*, che possono essere immagini, gusti, suoni (rumori, parole), odori e sensazioni corporee interne (proprioceuzione) o esterne (tatto, pressione, temperatura, etc.).
- Queste rappresentazioni sono soggettive, cioè diverse da persona a persona, ma generalmente aggregate in insiemi che, in PNL, si chiamano *Sistemi Rappresentazionali*.



## I SISTEMI RAPPRESENTAZIONALI

- **VISIVO [V]**

comprende le percezioni ottiche/elabora rappresentazioni visive.

- **AUDITIVO [A]**

comprende le percezioni acustiche/elabora rappresentazioni sonore.

- **CENESTESICO [K]**

comprende le percezioni di olfatto, gusto, tatto e propriocettive/elabora rappresentazioni olfattive, gustative, tattili e propriocettive.

# RICONOSCERE I PREDICATI SENSORIALI

- I “*Predicati Sensoriali*” sono i verbi, le espressioni e i modi di dire che permettono con un ascolto attento di individuare il *sistema rappresentazionale privilegiato dell'interlocutore*.
- Esistono predici sensoriali *specifici per ciascun Sistema Rappresentazionale* utili a descrivere oggetti dell'esperienza concreta oppure emozioni e sensazioni del mondo interno.
- Nelle conversazioni naturali sono presenti sempre *tutti i tipi di predici sensoriali* con la prevalenza di quelli del Sistema Rappresentazionale privilegiato.

V

Finalmente ho **visto** il Passo del Tonale, è **stupendo**.

L'**ambiente** è molto **suggestivo**, più del **previsto**, alcuni **paesaggi** sono indimenticabili, li ho **fotografati chiari** nella mente...così come il mio maestro **abbronzato** nella sua divisa **colorata**, tipo **brillante** che ti consiglio senza **ombra** di dubbio. Questo è il **quadro** della situazione, è **evidente** che mi è piaciuto, ho allargato i miei **orizzonti**.

# A

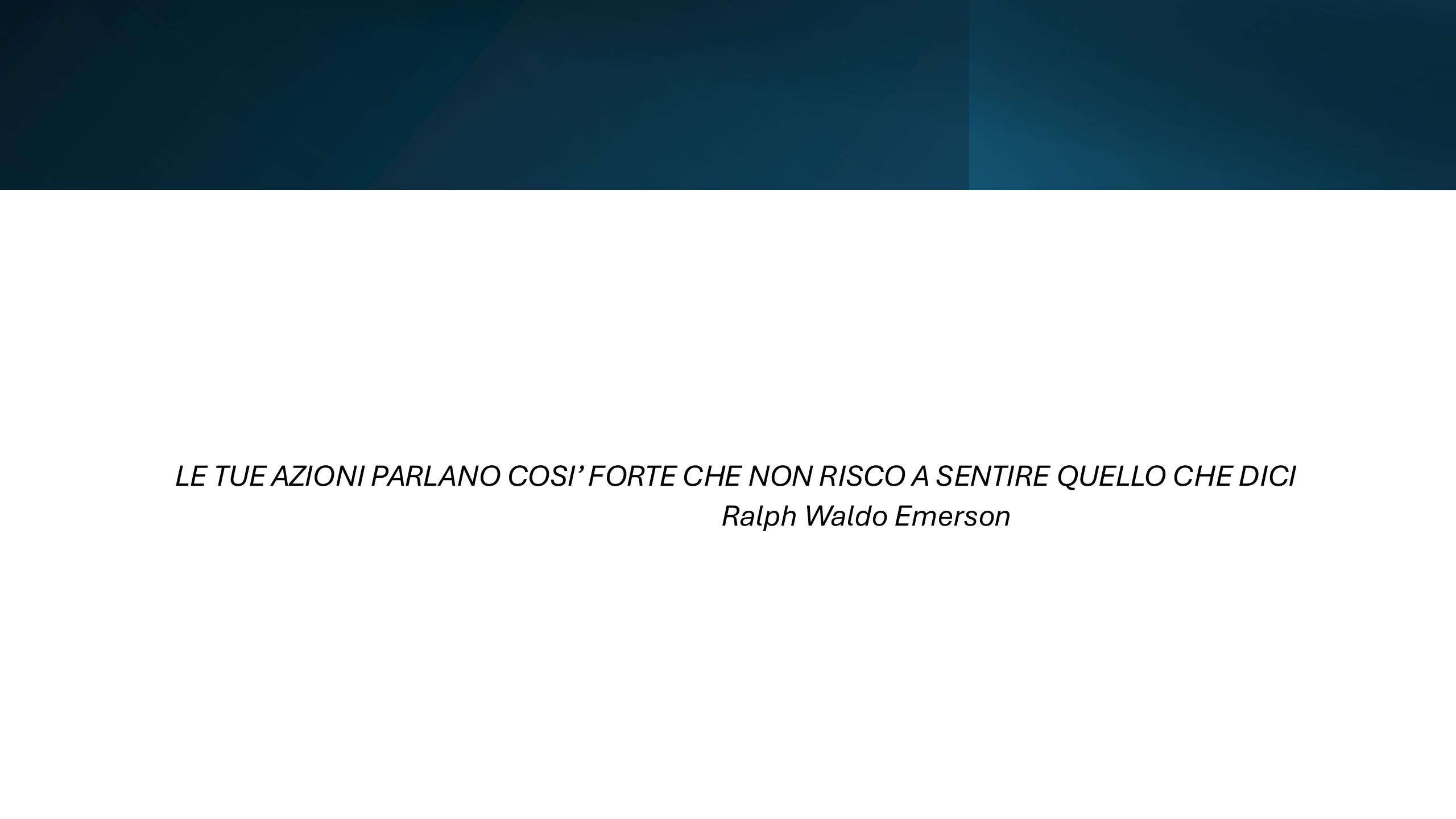
Ti voglio **parlare** della mia vacanza, mi sembra ancora di **sentire** il **rumore** che fanno gli sci sulla neve!

Il Tonale mi ha sbalordita, me ne avevano **detto** bene e così è stato. I giorni passavano con **ritmo** perfetto tra lezioni di sci e **silenzioso** relax, in modo proprio **armonioso**, nulla **strideva**. Ti **racconterò** i dettagli più avanti perché voglio che questo **messaggio** ti rimanga, senza **stonature**. Mi **comunicherai** quando hi tempo di **ascoltare**...

# K

Sono **andata** al Tonale per imparare a **sciare**.

Il primo **impatto** con la neve e il **freddo** mi hanno un po' **scossa**, mi è quasi **preso** un **colpo**. Poi le lezioni col maestro col suo **fare** pacato e sicuro sono **scivolate** via senza **pesarmi**, anche perché in breve ho **preso in mano** la situazione. E' stato **godibile** e **sento** di aver **colto** una buona occasione per **passare** una **piacevole** settimana.



*LE TUE AZIONI PARLANO COSÌ FORTE CHE NON RISCO A SENTIRE QUELLO CHE DICI*  
*Ralph Waldo Emerson*



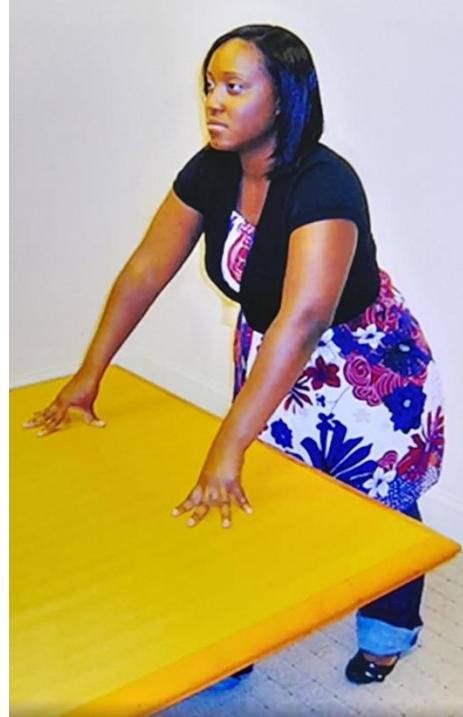
# POSTURE DOMINANTI



# Anche negli umani

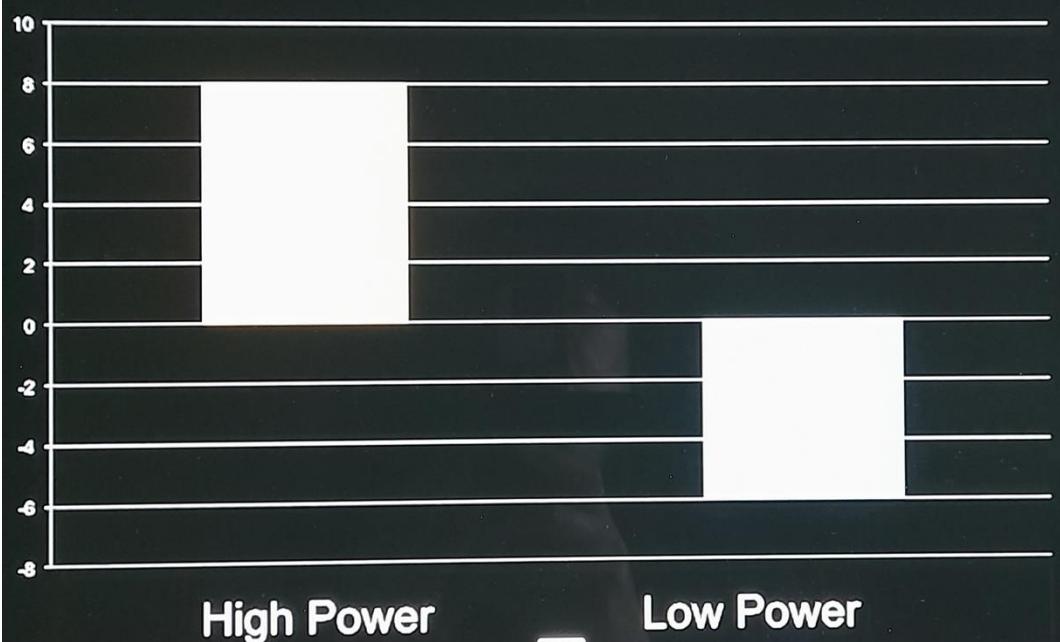




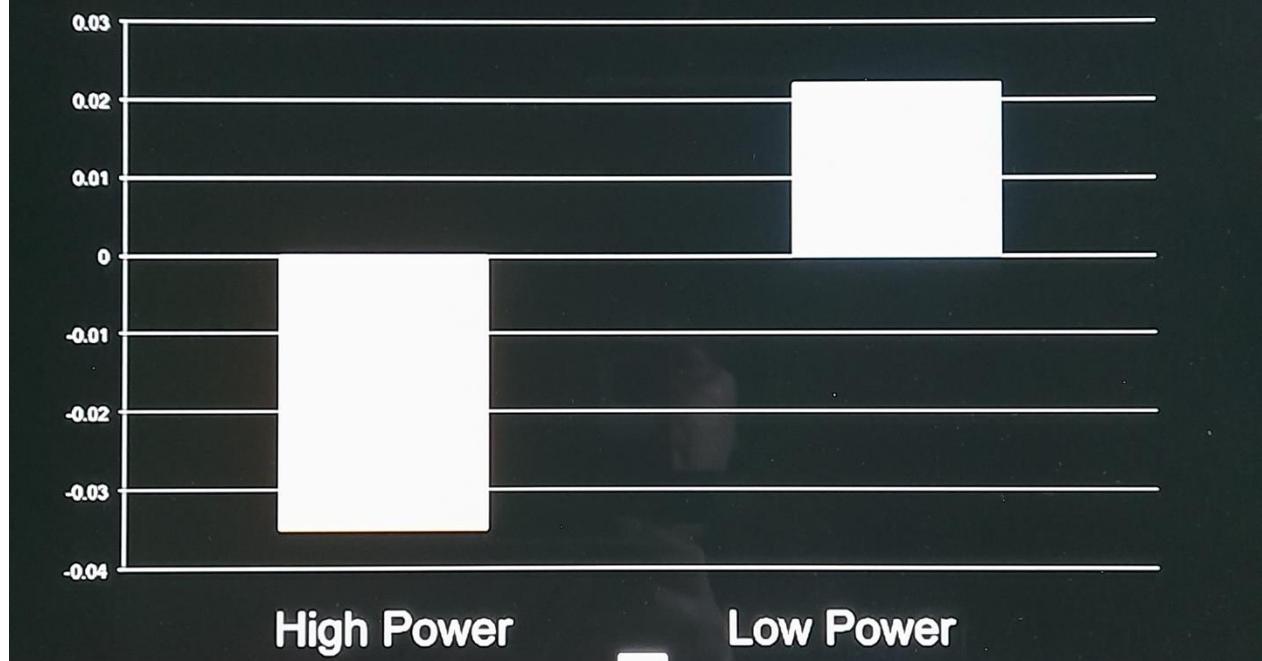


# CAMBIAMENTI ORMONALI DOPO 2 MINUTI IN POSTURE DOMINANTI O DI FORZA LIMITATA

Testosterone Change (pg/ml)



Cortisol Change (pg/ml)



Il nostro corpo  
cambia la nostra  
mente,



La nostra mente  
cambia il nostro  
comportamento,



il nostro  
comportamento  
cambia i risultati.



Piccole modifiche  
possono portare a  
GRANDI  
CAMBIAMENTI



# LIFE SKILLS

- 1 consapevolezza di sé
- 2 gestione delle emozioni
- 3 gestione dello stress
- 4 empatia
- 5 comunicazione efficace
- 6 relazioni efficaci
- 7 problem solving
- 8 decision making
- 9 pensiero critico
- 10 creatività

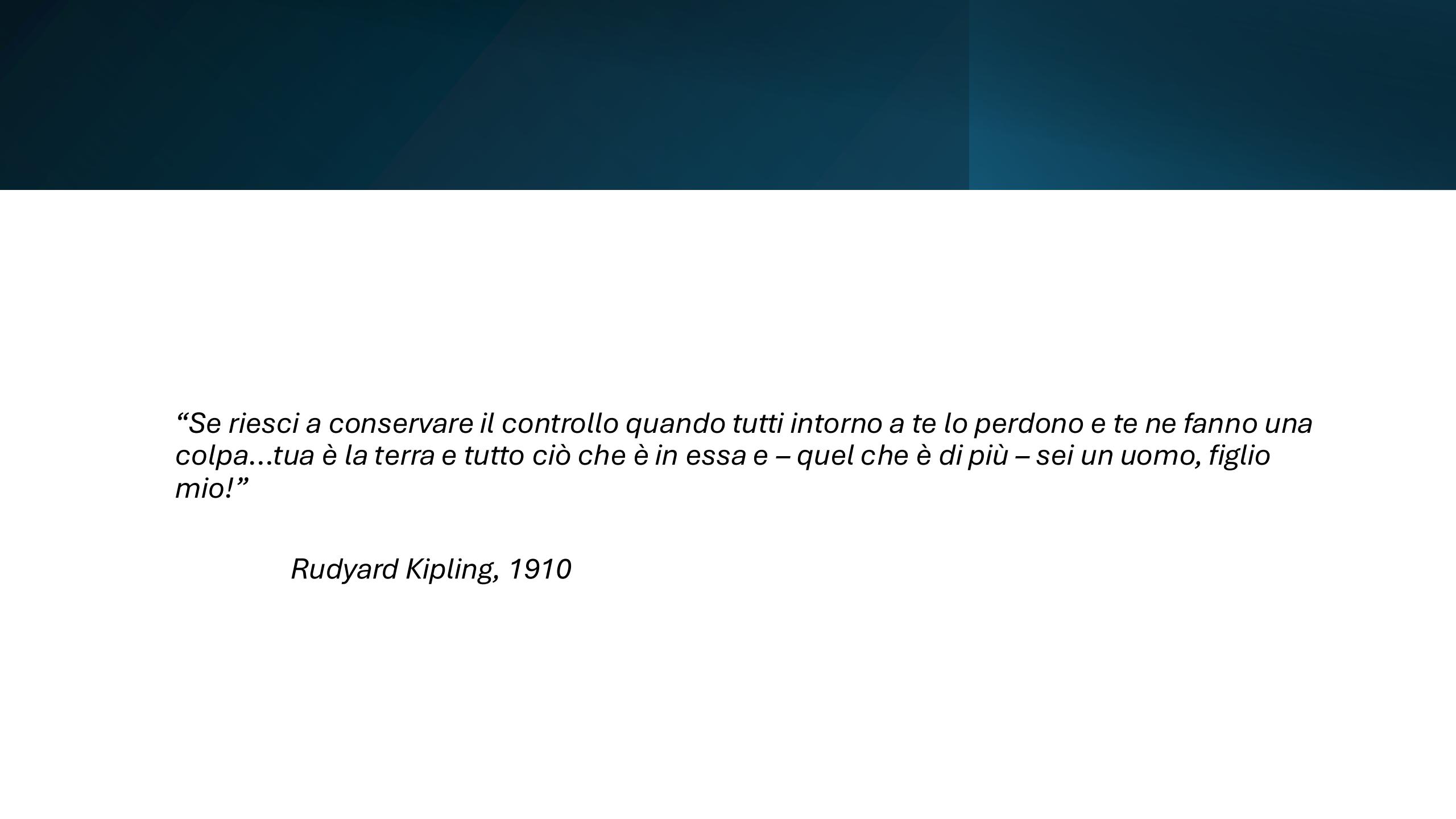
Nella prossima pagina trovi il test di 3 minuti del quale ho parlato al webinar. Per effettuarlo in modo corretto prendi ora un foglio e una penna più un orologio o un cronometro per avere chiaro il tempo a disposizione e poi inizia...

## TEST DA COMPILERSI IN TRE MINUTI ESATTI

1. Prima di effettuare qualsiasi cosa, leggi ogni istruzione di questo test
2. Sul foglio di esecuzione, scrivi nome e cognome.
3. Scrivi le prime cinque parole che ti vengono in mente al centro del foglio
4. Traccia un circolo intorno alla prima, la terza e la quinta parola
5. Disegna 5 quadrati nell'angolo in alto a destra del foglio
6. In ogni quadrato inscrivi una X
7. Circonda ogni quadrato con un cerchio che tocchi la punta degli angoli
8. Accanto alla seconda parola (istruz.3) scrivi: SI, SI
9. Disegna una Y nell'angolo in basso a sinistra del foglio
10. Traccia un triangolo intorno alla Y appena disegnata
11. Nel retro del foglio moltiplica 66x709
12. Se pensi di aver seguito tutte le istruzioni sino a questo punto, pronuncia a mezza voce  
"io eseguo attentamente ogni istruzione che leggo"
13. Pronuncia a voce alta il tuo nome
14. Gira il foglio, scrivi 5 aggettivi che definiscono il tuo carattere
15. Sotto gli aggettivi appena scritti disegna un albero
16. Nel retro del foglio addiziona 8950 a 9805
17. Il risultato della somma addizionalo al risultato dell'istruzione 11
18. A questo punto metti la tua firma sul foglio
19. Alzati e appoggia il foglio sul davanzale
20. Ora che hai terminato di leggere con attenzione tutti i punti come da istruzione n. 1,  
esegui solamente le istruzioni 2, 14, 15 e quindi resta in silenzio, evitando di far capire  
agli altri che hai terminato l'esercizio.

Hai finito tutto quanto richiesto?

I 3 minuti sono più che sufficienti se esegui il test in modo corretto, cioè se effettivamente fai quanto richiesto al punto 1, cioè leggere tutto prima di cominciare. Se invece ti sei lasciato «fregare» dalla fretta, dalla voglia di far tutto e sei passato subito al punto 2 dubito tu abbia finito. La fretta, l'agitazione, l'ansia di far bene... spesso non ci fanno agire al meglio...



*“Se riesci a conservare il controllo quando tutti intorno a te lo perdono e te ne fanno una colpa...tua è la terra e tutto ciò che è in essa e – quel che è di più – sei un uomo, figlio mio!”*

*Rudyard Kipling, 1910*

# Apprendere per emozioni

Un buon clima relazionale facilita l'apprendimento. Le situazioni connotate emotivamente possono modificare la struttura stessa dell'apprendimento a livello neurale, facilitando successivi apprendimenti e aumentando la memorizzazione.

Es logica affettiva dell'apprendimento (un vocabolo ripetuto all'infinito o detto da un amico una volta....)

# Intelligenza emotiva

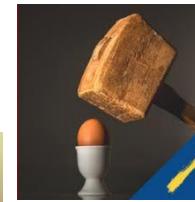


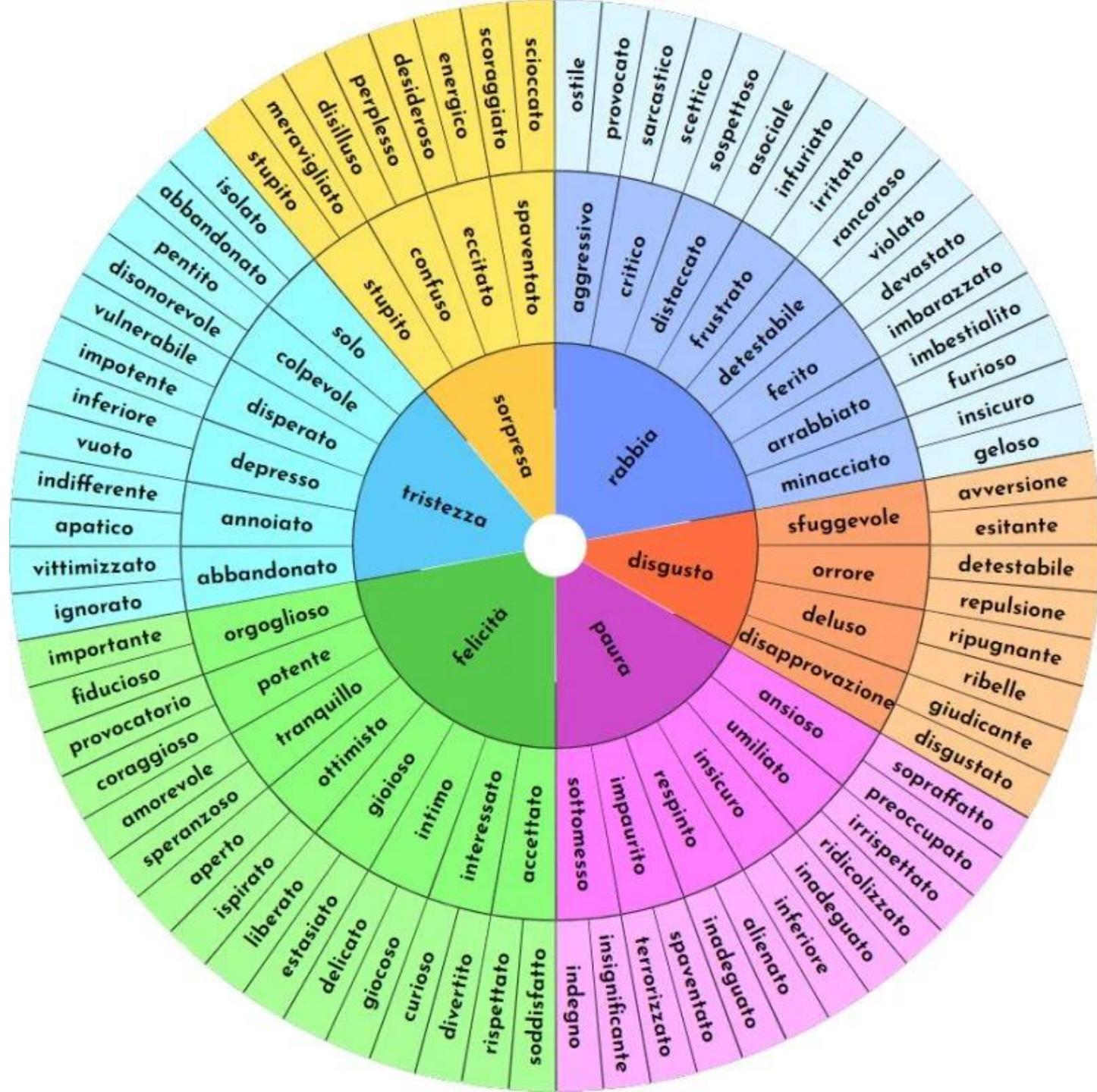
- conoscenza delle proprie emozioni
- controllo e regolazione di esse
- autodialogo interno
- capacità di sapersi motivare
- empatia
- leadership

Si può sviluppare nel corso di tutta la vita

# Di fronte ad un'emozione abbiamo **tre possibilità**:

- Negarla (non le diamo spazio)
- Agirla (le diamo libero sfogo e questo può non essere adeguato al contesto)
- Gestirla (accogliamo il messaggio che ci invia e cresciamo = maturità emotiva)





# Emozioni primarie – il modello di Ekman

- Rabbia
- Gioia
- Paura
- Sorpresa
- Disgusto
- Disprezzo
- Tristezza

- **RABBIA**
- **STIMOLO**: interferenza al raggiungimento del nostro obiettivo
- **FUNZIONE ADATTIVA**: rimuovere l'ostacolo
- **ESPRESSIONE FACCIALE**: sopracciglia abbassate e unite, palpebre superiori sollevate e tese, margini delle labbra arrotolate verso l'interno
- **LINGUAGGIO DEL CORPO**: testa in avanti e mento sporgente pugni stretti con forza
- **VOCE**: piena volume alto



## **GIOIA – FELICITA'**

STIMOLO: benessere

FUNZIONE ADATTIVA: non sono una minaccia per te

ESPRESSIONE FACCIALE: angoli delle labbra alzati verso le tempie, guance sollevate, parte esterna degli occhi contratta

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO: calore diffuso e sensazione di benessere, respirazione accelerata, rossore sul viso

LINGUAGGIO DEL CORPO: corpo eretto verso l'alto, braccia verso l'alto



## PAURA

STIMOLO: minaccia di essere danneggiati

FUNZIONE ADATTIVA: evitare o ridurre il danno

ESPRESSIONE FACCIALE: sopracciglia sollevate e unite, palpebre superiori sollevate, palpebre inferiori tese, bocca tesa e tirata verso le orecchie

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO: respirazione irregolare e rapida, aumento deglutizione, pallore viso, freddo, tremore, pelle d'oca

LINGUAGGIO DEL CORPO: immobilizzato, indietreggiare testa o corpo, iperattivazione delle gambe



## **DISGUSTO**

STIMOLO: qualcosa che offende la nostra sensibilità

FUNZIONE ADATTIVA: evitare la fonte di disgusto ed evitare la contaminazione

ESPRESSIONE FACCIALE: labbro superiore sollevato, labbro inferiore rilasciato, sopracciglia abbassate, naso arricciato

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO: repulsione allo stomaco, nausea, vomito, digestione bloccata, fiato trattenuto

LINGUAGGIO DEL CORPO: voltarsi, testa leggermente piegata, lingua fuori, allontanarsi



## **DISPREZZO**

STIMOLO: azione che calpesta i nostri valori – ideali

FUNZIONE ADATTIVA: salvaguardare la propria autostima e affermare la propria superiorità

ESPRESSIONE FACCIALE: un solo angolo della bocca si solleva e si comprime, sguardo neutro

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO: calore sul viso, apparato sessuale freddo

LINGUAGGIO DEL CORPO: guardare dall'alto verso il basso, sollevare il mento



## **SORPRESA**

STIMOLO: movimento inaspettato o improvviso

FUNZIONE ADATTIVA: focalizzare l'attenzione

ESPRESSIONE FACCIALE: arcata sopracciliare e palpebre superiori sollevate

SISTEMA NERVOSO AUTONOMO: breve inspirazione

LINGUAGGIO DEL CORPO: braccia verticali, ginocchia e gomiti piegati





***“La libera espressione di un’emozione per mezzo di segni esteriori la intensifica. D’altra parte, la repressione, per quanto è possibile, di tutti i segni esteriori attenua le nostre emozioni.”***  
***(Darwin)***

***Un sorriso sul volto, anche se falso, finisce per illuminare l’anima.***

***detto buddista***

# Modalità di regolazione emozionale

- 
1. Selezione della situazione (strategia=evitamento)
  2. Modifica della situazione (strategia=problem solving)
  3. Dislocazione dell'attenzione (es. distrazione)
  4. Cambiamento cognitivo (Valutazione cognitiva)
  5. Modulazione della risposta (controllo degli aspetti fisiologici, esperienziali, comportamentali ed espressivi delle emozioni)

# I virus mentali

- Pretendere, esigere (trasforma in preferenze)
- Insopportabilità, intolleranza
- Giudizi globali su di sé e sugli altri (distingui i comportamenti dalla persona)
- Ingigantire
- Idispensabilità, bisogno assoluto (trasforma in desiderabilità)

# La gestione dello stress

C'è stress quando c'è una sostanziale differenza tra la percezione delle richieste ambientali e le proprie capacità.

3 elementi: AMBIENTE, PERCEZIONE, RISPOSTE

STRESS= *risultato dei pensieri negativi e dei cambiamenti dell'attivazione in relazione all'ambiente*



# La resilienza

Capacità di persistere nel perseguire obiettivi sfidanti, fronteggiando in maniera efficace le difficoltà e gli altri eventi che si incontrano sul cammino

# Resilienza

Andare avanti senza arrendersi con:

- Giusta valutazione cognitiva
- Impegno/ senso di controllo
- Tolleranza alla frustrazione (aspettative realistiche)
- Speranza = trovare cause temporanee e specifiche alle avversità



**Cercasi uomini per viaggio rischioso: paga bassa, freddo glaciale, lunghe ore di completa oscurità**

## Lo schema mitologico di Taleb tra “fragile”, “resiliente” e “antifragile”



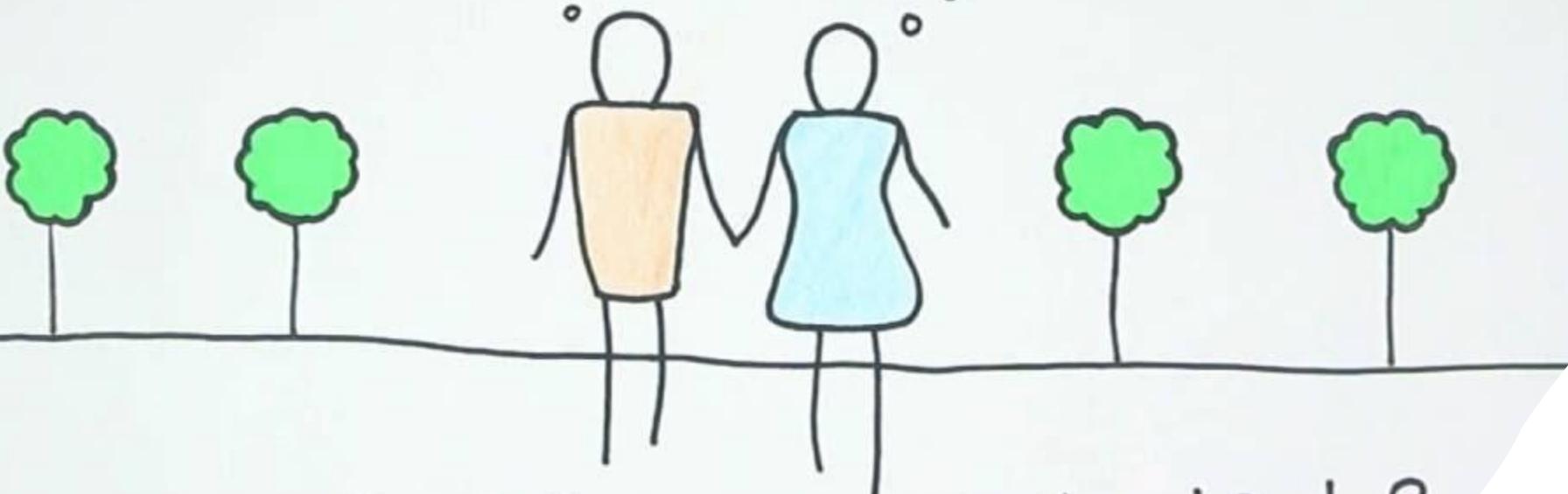
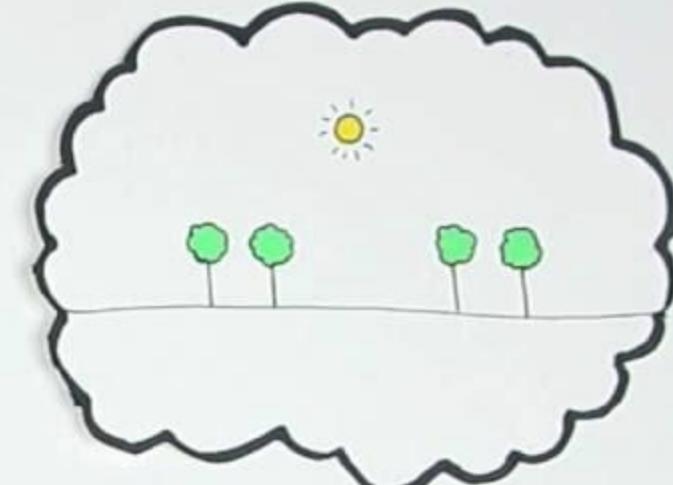
<b>SPADA DI DAMOCLE</b>	Fragilità	Un uomo è seduto con una spada appesa su di lui, tenuta sospesa da un filo sottile come un capello. Non si può prevedere quando la spada cadrà, ma è certo che cadrà, e Damocle allora soccomberà
<b>FENICE</b>	Resilienza	Questo uccello mitologico ha la singolare capacità di rinascere dalle proprie ceneri: supera l'evento distruttivo (morte) tornando come prima
<b>IDRA DI LERNA</b>	Antifragilità	Creatura mostruosa a più teste: secondo una versione della storia, ogni volta che veniva tagliata una testa ne ricrescevano due

# GROWHT MINDSET



## ATTEGGIAMENTO MENTALE

MENTALITA' FISSA	MENTALITA' IN CRESCITA
Conosco i miei limiti	E' importante sforzarsi
Ho paura di non essere capace di fare certe cose	Voglio sviluppare le mie conoscenze
È inutile impegnarsi	La crescita richiede sforzo
Non voglio apparire debole agli altri	Non mi preoccupo troppo di cosa pensano gli altri
Mi arrendo facilmente	Mi piacciono le sfide
Devo sempre sembrare intelligente	Sfido me stesso a rischio di sbagliare



mind full      or      mindful ?

*Le persone dimenticheranno quello che hai detto, non ricorderanno quello che hai fatto, ma non scorderanno mai come le hai fatte sentire.*

*Maya Angelou*

Non si insegna quello che si vuole, non  
si insegna quello che si sa o che si crede di  
sapere:  
si insegna e si può insegnare solo quello che si è .

(Jan Jaurès)

# The Future of Leadership: **KINDNESS**



***Conosci gli altri e te stesso:  
cento battaglie, senza pericoli.***

***Non conosci gli altri, ma conosci te  
stesso:  
a volte vittoria, a volte sconfitta.***

***Non conosci gli altri nè te stesso:  
ogni battaglia è una sconfitta certa.***

**Sun Tzu**

Quali sono i miei punti di forza?

# Punti di forza caratteriali



## VIA Classification of Character Strengths and Virtues



*Grazie per l'attenzione*



*Erika*