



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

e

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

presentano

il corso

# AUTO EFFICACIA

Milano, sabato 7 marzo 2015

Orario 9.00 - 17.30

L'Autoefficacia è uno specifico stato psicofisico (che investe sia la dimensione mentale sia la dimensione fisica dell'esperienza) studiato dalla psicologia positiva e dagli sviluppi più recenti delle neuroscienze, che, se presente, consente alle persone di vivere la propria esperienza e la prestazione in modo equilibrato ed efficace.

Quando è attivato lo stato di Autoefficacia le persone sono focalizzate sul compito, fluide, energizzate, in contatto con le proprie risorse; si sentono capaci di affrontare il compito, si pongono obiettivi ambiziosi, sono aperte e fiduciose e disposte ad imparare dall'esperienza.

Quando invece il livello di Autoefficacia è basso, anche se posseggono le capacità adeguate, le persone sono tese, preoccupate, invase da pensieri killer e depotenzianti.



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

 MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

Secondo il modello teorico che studia l'Autoefficacia, lo stato può essere coltivato e sviluppato intenzionalmente in se stessi e negli altri, attraverso specifiche tecniche di lavoro di mental training e coaching.

Mindfullab nel corso degli anni ha sviluppato e sperimentato con successo specifici format di intervento finalizzati al potenziamento dell'Autoefficacia, che coniugano il rigore scientifico con la possibilità di vivere un'esperienza di apprendimento profonda, piacevole e memorabile.

Durante il laboratorio verranno proposti contenuti teorici, esercitazioni pratiche, sperimentazioni attive con lo scopo di:

1. comprendere a fondo il tema e collegarlo alla propria esperienza personale;
2. mettere a fuoco ed esplorare le fonti psicologiche dell'autoefficacia che possono essere coltivate per sviluppare lo stato intenzionalmente;
3. attivare energia, benessere e connessione con le proprie risorse;
4. focalizzare azioni concrete per sviluppare l'autoefficacia nel proprio lavoro.



thehawktrader® educational

 MindfulLab

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

## PROGRAMMA DEL CORSO

- Cornici introduttive: l'Autoefficacia come elemento fondamentale alla base delle prestazioni qualitative, in cosa consiste, in che modo appartiene alla vita di ciascuno.
- Le fonti dell'Autoefficacia: esplorazione approfondita delle 5 fonti dell'Autoefficacia con esercizi e sperimentazioni attive. Le 5 fonti sono:
  1. l'esperienza passata, ovvero un certo modo di alimentare la memoria, creare ancoraggi, riattivare ricordi positivi ed energizzanti al posto di ricordi negativi depotenzianti;
  2. l'esperienza diretta, ovvero un certo modo di vivere la prestazione focalizzando l'attenzione sul "qui e ora", sul cosa e il come della prestazione al posto di focalizzarsi ansiosamente sul conseguimento del risultato;
  3. l'esperienza degli altri, ovvero un certo modo di modellare comportamenti virtuosi degli altri per sentirsi sicuri e centrati;
  4. il feedback, ovvero un certo modo di dare e ricevere feedback per acquisire informazioni e energia dagli altri;
  5. la consapevolezza (Mindfulness), ovvero un certo modo di essere attenti a sé, alle proprie sensazioni, emozioni e pensieri, per stare nel flusso dell'esperienza e non farsi condizionare da pensieri killer e depotenzianti.
- Consapevolezza del proprio stile esplicativo (i meccanismi automatici inconsapevoli con cui ci raccontiamo le nostre esperienze di successo e insuccesso) e della relazione tra stile esplicativo e livello di energia
- Consapevolezza dei meccanismi che producono il dialogo interno depotenziante e sperimentazione di tecniche per gestirlo e non farsene condizionare
- Esercizi di riconoscimento, valorizzazione, rinforzo delle proprie risorse
- Costruzione di piani d'azione individuali



## Cosa posso aspettarmi alla fine di questo corso ?

- Apprendere tecniche semplici e concrete da utilizzare in qualsiasi momento della mia giornata per gestire in modo efficace i fattori mentali che influenzano negativamente la mia attività di trading
- Riconoscere e gestire i pensieri killer che mi depotenziano, mi bloccano, mi fanno perdere concentrazione e lucidità
- Aumentare il mio livello di concentrazione nel "qui e ora" in modo che io possa essere presente e in contatto con le mie risorse
- Utilizzare le emozioni come risorsa per prendere buone decisioni e non come elemento perturbante della mia attività
- Utilizzare gli errori come fonte di apprendimento
- Imparare a recuperare velocemente energia a fronte di insuccessi
- Sentirmi più capace di padroneggiare il trading vivendo il lavoro quotidiano come un'esperienza sfidante e gioiosa



**Il corso ha un costo totale di 200 € (iva esclusa).**

**Dopo aver partecipato al corso, il corsista può ripetere nuovamente il corso nella successiva edizione senza nessun ulteriore aggravio di spesa : con un corso, partecipi a due. A questo secondo corso, parteciperanno anche i corsisti del primo, apportando le loro esperienze e consigli.**

**Chi volesse proseguire con il corso successivo MINDFULNESS PER TRADERS otterrà uno sconto di 100 € sul corso (da 800 a 700 € +iva)**

**Se sei interessato, iscriviti versando 242 € a**

- ✦ Antonio Lengua - Banca Fineco
- ✦ IBAN : IT89 D 03015 03200 00000 3307 554
- ✦ Prima di effettuare il bonifico per il corso, contatta prima l'email [antoniolengua@gmail.com](mailto:antoniolengua@gmail.com) per verificare la disponibilità dei posti.

**Il corso si terrà a Milano, zona centro, sabato 7 marzo 2015, dalle 9.00 alle 17.30**

In caso di cancellazione del corso (per impossibilità a raggiungere il numero minimo o per cause di forza maggiore), le somme versate saranno restituite integralmente : eventuali spese per trasporto e hotel sono ovviamente escluse dal rimborso.



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

**MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO



*thehawktrader*<sup>®</sup> educational

## Antonio Lengua

Futures trader e analista di mercati finanziari, dal 1987 di occupa di trading su derivati: dopo 14 anni di esperienza in importanti sale operative milanesi (tra cui dal 1991 al 2000 come market maker su BTP futures e responsabile desk future in Deutsche Bank-Milano), dal 2001 opera come trader indipendente. I suoi campi di ricerca spaziano dalle innovative tecniche operative sui volumi (oggetto del libro "Trattato di trading sui volumi"), allo studio delle dinamiche psicoemozionali applicate al trading (alle quali è dedicato il libro "Trading emozioni e decisioni"), all'operatività sui settori dello stoxx600 (spread e rotazioni settoriali), allo studio di trading system usando i più recenti strumenti di apprendimento statistico. Ha recentemente pubblicato, con altri traders, un libro "I consigli dei grandi trader" (ed. Hoepli).

<http://www.thehawktrader.com/page.php?2>

 **MindfulLab**

CONSAPEVOLEZZA AL LAVORO

- **Marco Poggi**

<http://www.mindfullab.eu/noi/le-persone/marco-poggi/>

- **Edoardo Copello**

<http://www.mindfullab.eu/noi/le-persone/edoardo-copello/>