

IL SALTO IN LUNGO NEL SETTORE DEL TURISMO

Come affrontare il cambiamento

Webinar 2 dicembre Ore 11:00 – 12:00
con Fiona May

Un progetto di



In collaborazione con



Format

Evento online con la pluripremiata campionessa olimpica di atletica leggera **Fiona May** su come affrontare il «Cambiamento», attraversarlo, accoglierlo per renderlo una condizione permanente delle nostre vite. Come diceva Schopenhauer «il cambiamento è l'unica cosa immutabile».

L'avvincente storia di Fiona May, sportiva, mamma, coach, diventata anche attrice televisiva e di teatro, oltre che top manager, potrà nutrire la nostra visione di futuro, stimolare nuove prospettive ed allenare modalità differenti per affrontare le prove che ci invitano ad evolvere e trasformarci.

L'evento sarà condotto dalla Business Coach, TED Speaker e Regista **Francesca Chialà**



Macro contenuti 1/2

Affrontare il Cambiamento

- Ascoltare le proprie emozioni, riconoscere e dialogare con la paura di cambiare
- Reinterpretare i fallimenti per abbracciare la strada dell'evoluzione
- Identificare il cultural gap che frena il cambiamento e le proprie aree di miglioramento
- Ribellarsi a se stessi, rompere la routine e rileggere i cambiamenti da minacce ad opportunità
- Gestire le proprie resistenze: l'indecisione, l'insicurezza, l'ansia, il rinvio, la negazione
- Accogliere le sfide, accettare l'imprevedibilità, sviluppare proattività e intraprendenza

Abbracciare il Cambiamento

- Rafforzare la fiducia nella propria capacità di vivere nel perenne cambiamento, uscire dalla zona di comfort e mettersi in gioco
- Essere coach di se stessi e allenare il coraggio di cambiare
- Individuare e condividere i vantaggi del cambiare
- Stimolare flessibilità e capacità di adattamento
- Coltivare la resilienza e alimentare una visione ottimista sul futuro

Macro contenuti 2/2

Progettare il Cambiamento

- Partire sempre dal «perché» e indentificare il purpose del cambiamento
- Definire obiettivi raggiungibili di breve e medio-lungo termine
- Elaborare un piano d'azione concreto e metterlo in pratica, instaurando un processo di continuo feedback con chi può supportarci nel cambiare
- Leggere gli eventi negativi come momentanei, circoscritti e trasformare i limiti in opportunità di cambiamento
- Quando non possiamo cambiare il contesto dato, cambiamo noi stessi

