

Estratto dal volume "Il Potenziale Umano". Franco Angeli editore, 2009, Milano.

Autore: Daniele Trevisani [www.studiotrevisani.it](http://www.studiotrevisani.it)

Materiale divulgativo messo a disposizione dall'autore.

## Indice

<b>Prefazione. Coltivare e mantenere al meglio le proprie capacità: da responsabilità personale a impegno verso le persone. Del Generale Flaviano Godio, Esercito Italiano*</b>	<b>11</b>
<b>1. Lavorare sul potenziale individuale, dei team, delle imprese: il metodo HMP (<i>Human Performance &amp; Potential Modeling</i>)</b>	<b>13</b>
1.1. Concetti fondamentali: la visione della persona come sistema energetico	13
1.2. Un modello efficace per il lavoro sul potenziale umano	17
1.3. Economie energetiche: lavorare sui distretti locali e sulle energie complessive	19
1.4. Analisi esistenziale: <i>meaninglessness</i> (mancanza di senso) vs. ricerca dei significati	21
1.5. Dalla perfezione impossibile ai segmenti di soddisfazione: capsule spaziotemporali, <i>frames</i> , <i>sensation windows</i>	23
1.6. Radicamento solido ( <i>grounding</i> ) e ali per volare	25
1.7. Andare oltre l'eredità mentale, e amplificare l'espressività	25
1.8. Vincoli esterni e forze interne dell'individuo	28
1.9. Sacralità e tecnica dell'emancipazione: togliere i sassi dallo zaino	29
1.10. Dalla volontà al ricentraggio per la crescita personale e organizzativa	32
1.11. Raggiungere obiettivi	33
1.12. Mettere in moto le energie	37
1.13. Agire nella pienezza e ricercare la potenza	38
1.14. Dare il meglio di sé	41
1.15. L'abito mentale delle performance, lo spirito guerriero nella vita di ogni giorno (lezioni dai Samurai)	43
<b>2. Le azioni di sviluppo del potenziale e delle performance</b>	<b>48</b>
2.1. Gli effetti positivi delle immissioni di energie sui livelli di performance e di aspirazione	51

Estratto dal volume "Il Potenziale Umano". Franco Angeli editore, 2009, Milano.

Autore: Daniele Trevisani [www.studiotrevisani.it](http://www.studiotrevisani.it)

Materiale divulgativo messo a disposizione dall'autore.

2.2.	Attivare e potenziare le energie mentali: lo stato psicoenergetico e la preparazione psicologica	52
2.3.	Potenziare la corteccia prefrontale sinistra	55
2.4.	Ricerca dei <i>drivers</i> motivazionali	56
2.5.	Energie mentali e umore, le nuove competenze ( <i>mood awareness, mood labeling, mood monitoring, cognitive labeling</i> )	58
2.6.	La carica psicologica	61
2.7.	Tecniche della preparazione psicologica in campo sportivo	62
2.8.	Tecniche della preparazione psicologica in campo manageriale	63
2.9.	Ricerca dell'eccellenza vs. perfezionismi inutili	64
<b>3.</b>	<b>Coaching psicologico. Variabili di lavoro per allenare le energie mentali e agire sulla psicologia delle performance</b>	<b>67</b>
3.1.	Immagine di sé ( <i>Self-image</i> ), identità e ruoli, conflitti interiori, pulizia mentale	67
3.2.	Fare i conti con la propria identità: i ruoli multipli	70
3.3.	Capacità di gestione emotiva e leadership emozionale	73
3.4.	Inquadrare e saper affrontare le diverse tipologie di stress	74
3.4.1.	Fragilità emotiva e stress emotivo	75
3.4.2.	Stress bioenergetico (stress fisico)	76
3.4.3.	Stress psicoenergetico (energie mentali)	77
3.4.4.	Micro-stress (gap di micro-competenze)	77
3.4.5.	Macro-stress (stress di ruolo, stress esistenziale)	78
3.4.6.	Stress progettuale (stress legato ai goal)	78
3.4.7.	Stress legato alla vision e ai valori	80
3.5.	Oltre lo stress: capsule spaziotemporali di rigenerazione	81
3.6.	Capacità di gestione dell'ansia	82
3.7.	Capacità di automotivazione e accesso ai <i>drivers</i> interiori (sicurezza, riscatto, autorealizzazione, esplorazione, sfida)	84
3.8.	Trovare il formato motivazionale che funziona su di sé (o sul cliente, dal punto di vista del coach)	87
3.9.	Ricchezza e accesso ai repertori di esperienze	89
3.10.	Senso di autoefficacia	92
3.11.	<i>Locus of Control</i> (LOC interno vs. esterno) e LOC amplificato	97
3.12.	Rapidità cognitiva, ragionamento, problem solving	99
3.13.	Capacità di concentrazione, creare slot psicotemporali dedicati, monotasking vs. multitasking, stato di flusso ( <i>flow</i> )	100
3.14.	Presenza mentale e percezione aumentata	101
3.15.	Il monotasking, il "ritiro spirituale" o "ritiro di concentrazione" per la ricerca delle performance – rompere con gli schemi e cambiare registro	104

Estratto dal volume "Il Potenziale Umano". Franco Angeli editore, 2009, Milano.

Autore: Daniele Trevisani [www.studiotrevisani.it](http://www.studiotrevisani.it)

Materiale divulgativo messo a disposizione dall'autore.

3.16.	Lo stato di flusso ( <i>flow</i> ) e le esperienze di flusso ( <i>flow experience</i> )	106
3.17.	Memoria e memorizzazione selettiva	108
3.18.	Capacità di apprendimento e stili di apprendimento	113
3.19.	Apertura al cambiamento e coraggio dell'introspezione	115
3.20.	Risorse attentive (attenzione e vigilanza)	117
<b>4.</b>	<b>Il lavoro sul potenziale umano nella crescita personale e nei team</b>	<b>119</b>
4.1.	Reti, benessere relazionale e supporto relazionale	119
4.2.	Il gruppo e i flussi di energie, modello E-Group	121
4.3.	I team ad alte prestazioni	124
4.4.	La tecnica dello <i>shielding</i>	
4.5.	Solitudine esistenziale vs. condivisione umana profonda	129
4.6.	Orgoglio e riconoscimento: i sistemi di <i>Pride &amp; Recognition</i> per creare gruppo e spirito di squadra	132
<b>5.</b>	<b>Le abilità mentali</b>	<b>135</b>
5.1.	Congruenza interna, dissonanze cognitive e incongruenze	135
5.2.	Lucidità tattica, centratura, senso di realtà, consapevolezza situazionale ( <i>situational awareness</i> )	139
5.2.1.	Consapevolezza situazionale e crisis management	141
5.3.	Risk management e apertura al rischio	143
5.4.	Valori, ideali e principi, <i>commitment, decision making</i>	144
5.5.	Percezione dello sforzo, rapporto con il dolore, salto di paradigma: differenziare il dolore distruttivo e il dolore da crescita	145
5.6.	Capacità di percezione e discriminazione delle tipologie di fatica, dolore, sforzo allenante	148
5.7.	Le tecniche di intensità	149
5.8.	Training psicoenergetico	150
<b>4.</b>	<b>La crescita e coltivazione delle energie fisiche: lo stato organismico e bioenergetico, le sinergie mente-corpo</b>	<b>153</b>
4.1.	I principi di crescita delle energie fisiche e mentali	157
4.2.	Differenze tra stress e stimolo di crescita	158
4.3.	Il ciclo allenante e la sequenza allenante	158
4.4.	Principio di carica, scarica, ricarica	161
4.4.1.	Anelli deboli della catena energetica	163
4.4.2.	Inpulsione ed espulsione	164
4.4.3.	Scarica Minima Efficace e Scarica Massima Potenziale	165
4.4.4.	Scarica bioenergetica reale vs. attività similari erronee	165

Estratto dal volume "Il Potenziale Umano". Franco Angeli editore, 2009, Milano.

Autore: Daniele Trevisani [www.studiotrevisani.it](http://www.studiotrevisani.it)

Materiale divulgativo messo a disposizione dall'autore.

4.4.5.	Ricarica energetica vs. intasamento del sistema	166
4.5.	Budget energetici, giacimenti di energie limitate, effetti positivi e negativi dell'autocontrollo	167
4.6.	Gestire le energie prima, durante e dopo le performance	169
4.7.	Elementi del substrato bioenergetico	171
4.8.	L'analisi dello stato di forma personale	171
4.8.1.	I test oggettivi di performance e i test di laboratorio	172
4.8.2.	Autovalutazioni soggettive	173
4.8.3.	Autovalutazioni guidate da check-list	173
4.8.4.	Colloquio interpersonale di coaching	173
4.8.5.	La consapevolezza dello stato corporeo	174
4.9.	Il training bioenergetico	174
4.10.	Fattori per la programmazione del training	176
4.10.1.	Stato organismico, tools disponibili	176
4.10.2.	Frequenza del training	176
4.10.3.	Frazionamento del training	177
4.10.4.	Durata del training	178
4.10.5.	Intensità del training e continuità	179
4.11.	Verso un training integrato fisico-mentale	179
4.11.1.	Tecniche a prevalenza fisica	179
4.11.2.	Tecniche a prevalenza mentale	180
4.11.3.	Tecniche combinate	180
4.12.	Il Lifestyle Training e il LifeCoaching integrato	181
4.13.	Training per il sistema nervoso simpatico e training per il parasimpatico	181
4.14.	Nuovi orizzonti umani	183
<b>5.</b>	<b>L'acquisizione e potenziamento delle abilità, l'allenamento delle macro e micro-competenze</b>	<b>185</b>
5.1.	Individuare i <i>frames</i> e centri di gravità delle performance	185
5.2.	<i>Frames</i> e centri di gravità nelle performance sportive	186
5.3.	<i>Frames</i> e centri di gravità nelle performance aziendali e manageriali	187
5.4.	Abilità trasversali e abilità specifiche	188
5.5.	Microscopio comportamentale, attimi, <i>Mental Analysis</i>	191
5.6.	Esempi di micro-competenze comunicative: riconoscere i doppi legami e smontare i messaggi contraddittori e incongruenti	192
5.7.	Microcompetenze cognitive e abilità mentali	193
5.8.	Microcompetenze meccaniche e comportamentali	194
5.9.	Il training per le micro-skill	195
5.10.	Macro-Skill e repertori di competenze	198
5.11.	Macro-Skill ed entropia delle competenze	199
5.12.	Macro-competenze e vettori di sviluppo professionale	201

Estratto dal volume "Il Potenziale Umano". Franco Angeli editore, 2009, Milano.

Autore: Daniele Trevisani [www.studiotrevisani.it](http://www.studiotrevisani.it)

Materiale divulgativo messo a disposizione dall'autore.

5.13. Costruire azioni d'impatto: <i>Effects-Based Operations</i>	204
5.14. EBT ( <i>Effect-Based Training</i> ) e EBC ( <i>Effect-Based Coaching</i> )	205
5.15. <i>Learning Experience Engineering</i> : la progettazione delle esperienze di crescita	206
5.16. Il ruolo del <i>trainer</i> , del coach e del <i>mentor</i>	208
<b>6. Visione, valori, e capacità di concretizzare: i goal, la progettualità, la direzionalità, la leadership</b>	<b>210</b>
6.1. <i>Retargeting Mental Energy</i> (RME)	212
6.2. Il Goal Setting nella relazione d'aiuto	213
6.3. Teoria degli sfondi: il passaggio dagli sfondi pulsionali e aspirazionali agli obiettivi	214
6.4. Trasformare aspirazioni in obiettivi praticabili	216
6.5. Lavorare su goal realistici ed evitare la perdita di contatto con la realtà: inquadrare le mete irraggiungibili e quelle raggiungibili	221
6.6. Flessibilità esistenziale	223
<b>8. Conclusioni e tracce di lavoro per il futuro</b>	<b>225</b>
6.7. Temi di lavoro e prospettive future	225
6.7.1. Il flusso psicofisiologico e lo Human Factor	225
6.7.2. Comunicazione ed emozioni	226
6.7.3. Stili comunicativi e stili di pensiero (stili cognitivi)	227
6.7.4. Psicologia del tempo e mappe per la psicologia dei tempi personali	228
6.7.5. Psicologia del coraggio e della saggezza	228
6.7.6. Archetipi e mitopsicologia	229
6.7.7. Memetica e alterazione delle mappe mentali	229
6.7.8. Psicologia dell'amore, applicazioni aziendali e di vita, e <i>Self-Silencing</i>	230
6.7.9. Engrossment	231
6.7.10. Forza interiore	231
<b>Bibliografia</b>	<b>233</b>
<b>Contatti con l'autore</b>	<b>239</b>