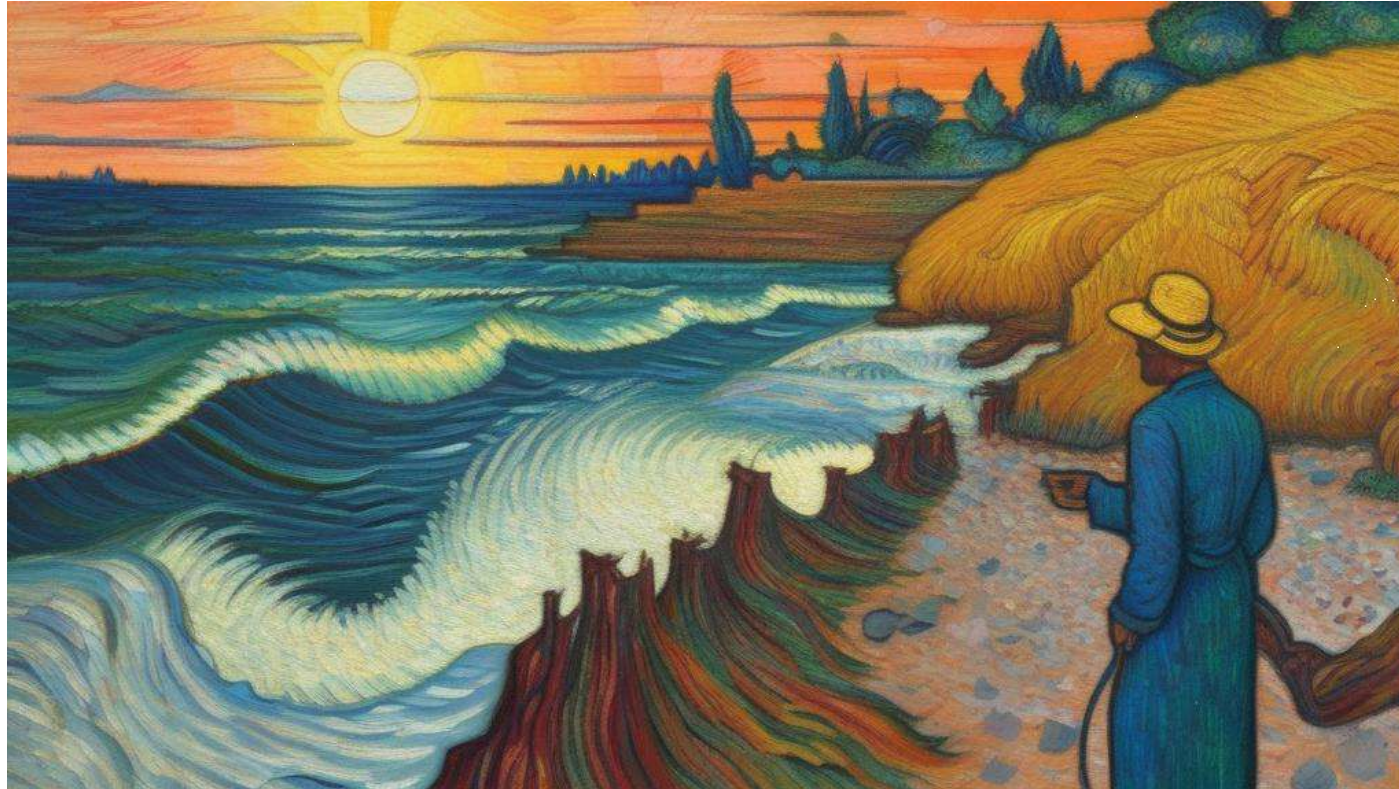


C O N G R E S S O   N A Z I O N A L E



B O L O G N A   1 3 - 1 4   D I C E M B R E   2 0 2 4

# *Motivazione e cambiamento consapevole*



Comitato Formazione IRC



Italian  
Resuscitation  
Council



# Obiettivi

- Perché cambiare
- Gestire il cambiamento



# Abitudini da cambiare



- Motivazione (progetto )
- Piccolo cambiamento «semplice» (nuovo primo passo)
- Perché (grande emozione ispiratrice)

# Motivazione

E' il «motore» della persona

Ogni motivazione deriva da un «bisogno»



## AUTOREALIZZAZIONE

Realizzare se stessi

## APPARTENENZA

Attaccamento, affiliazione

## STIMA

Essere accettati, apprezzati, rispettati

## FISIOLOGICI

Sopravvivere (sete, fame, sonno, ecc.)

## SICUREZZA

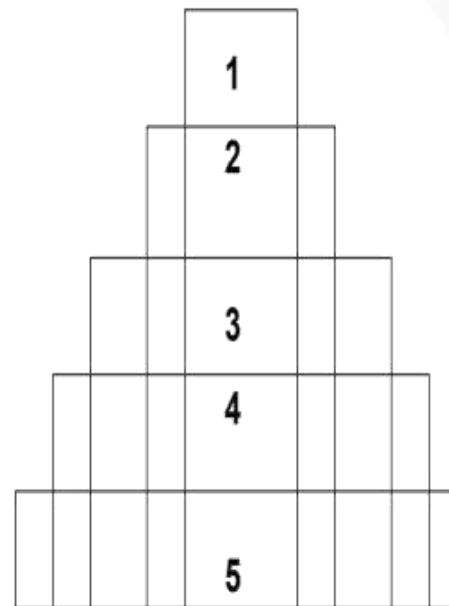
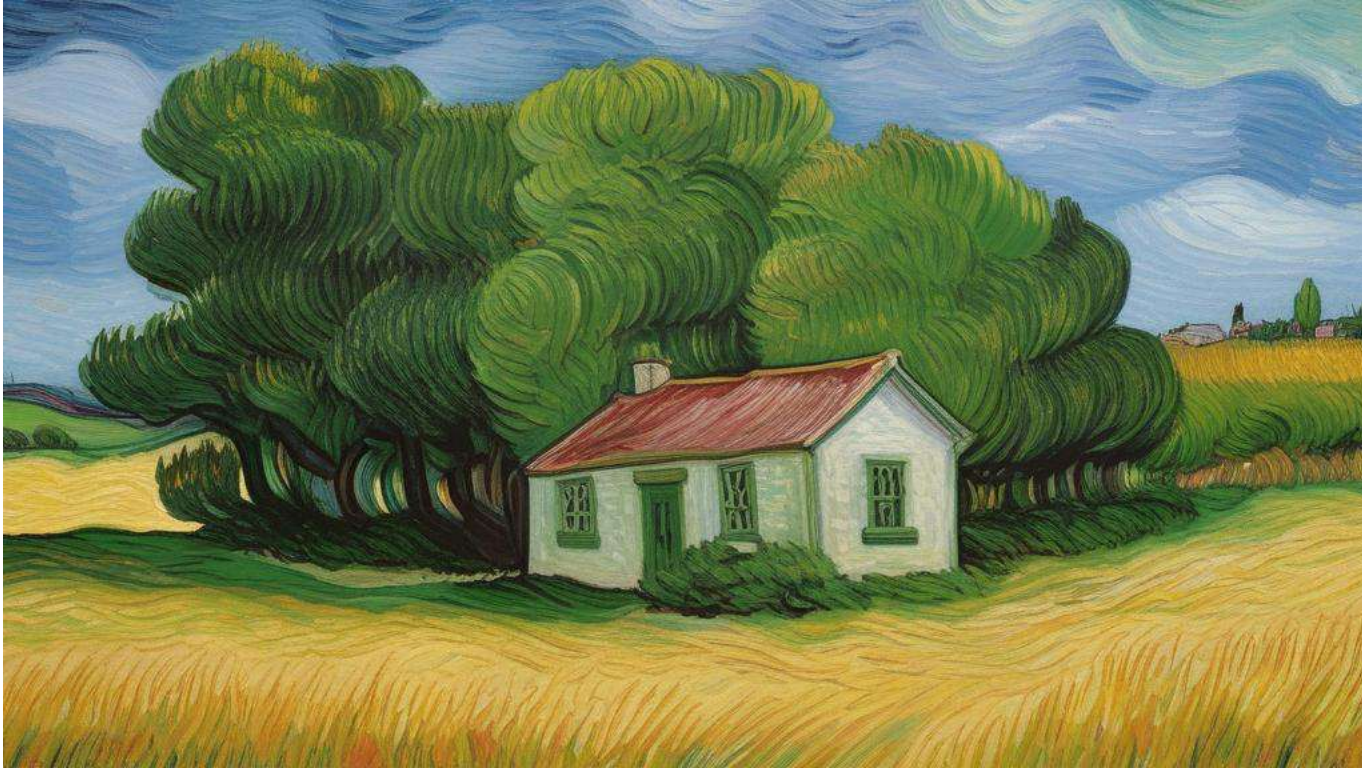
Sentirsi protetti e tranquilli



Italian  
Resuscitation  
Council



# Progressione dei bisogni



1	Auto-realizzazione	I "fini superiori"
2	Bisogni dell'io	
3	Bisogni sociali	Sopravvivenza psicologica
4	Sicurezza/Protezione	
5	Bisogni di base	Sopravvivenza fisiologica

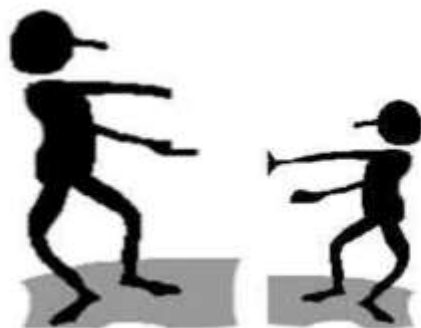
# La gerarchia dei bisogni

Tutti i bisogni seguono una logica gerarchica, anche quando cerchiamo i livelli «alti», non possiamo non soddisfare quelli di livello «basso»



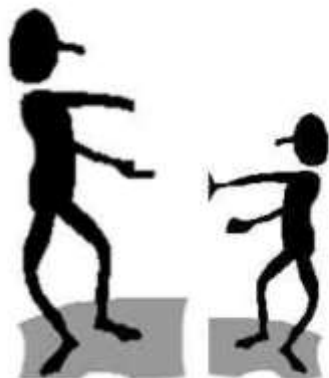
# Immagine di se...

Io sono...così

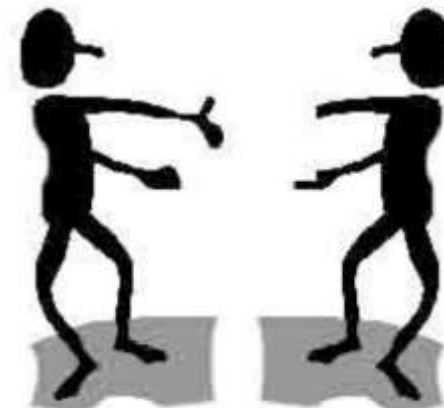


... e mi vedo così

Io mi vedo... così



... e sono così

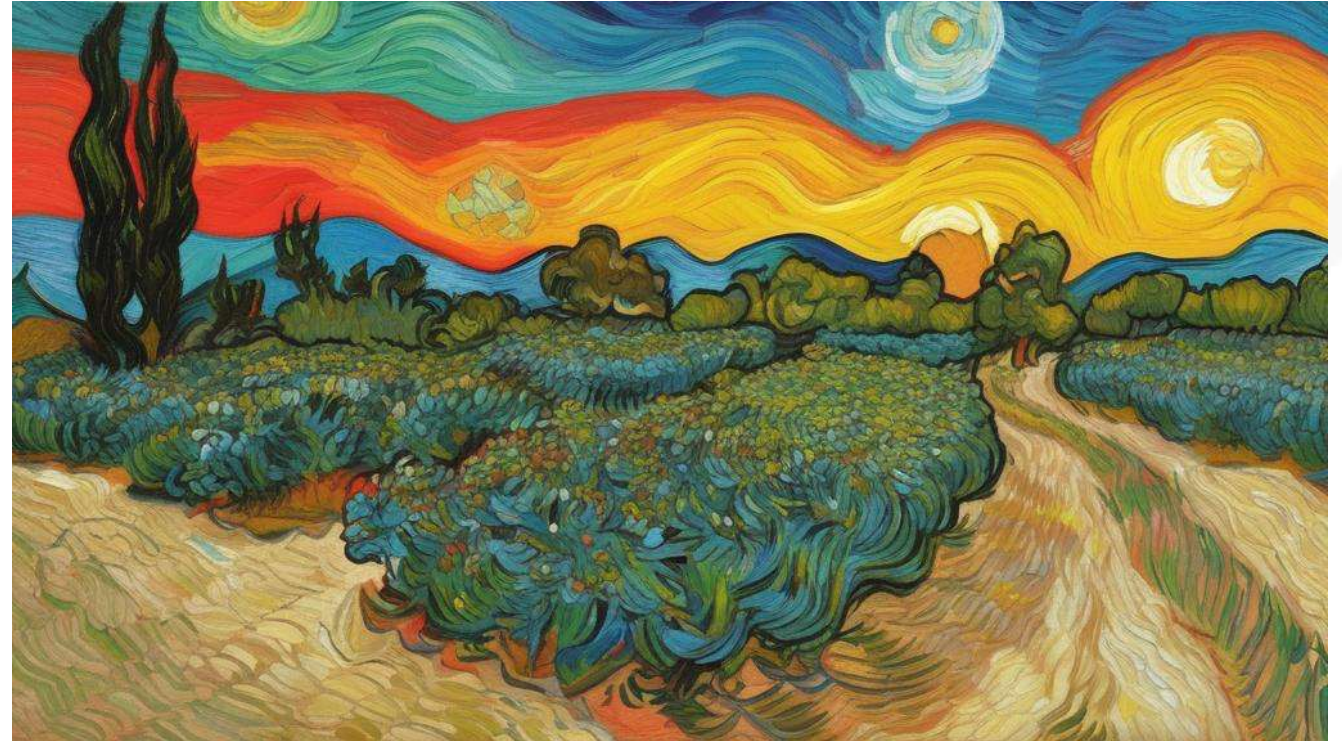


Uguale a quella reale



# Evoluzione dell'autostima

- Continua ridefinizione
- Si «rafforza» nel confronto con gli altri
- Ogni nostro agito è finalizzato al mantenimento di «alti» livelli di autostima

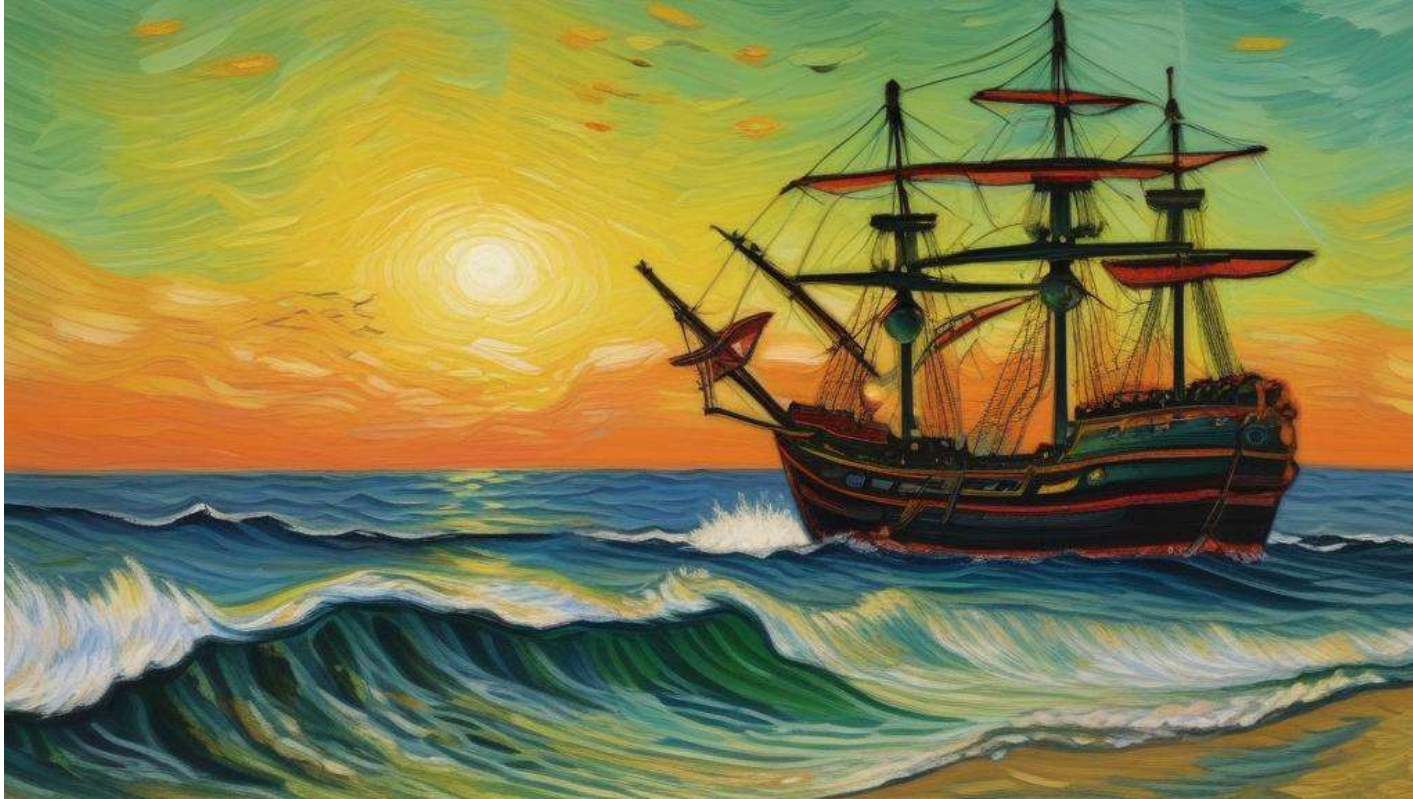


# Componenti dell'autostima



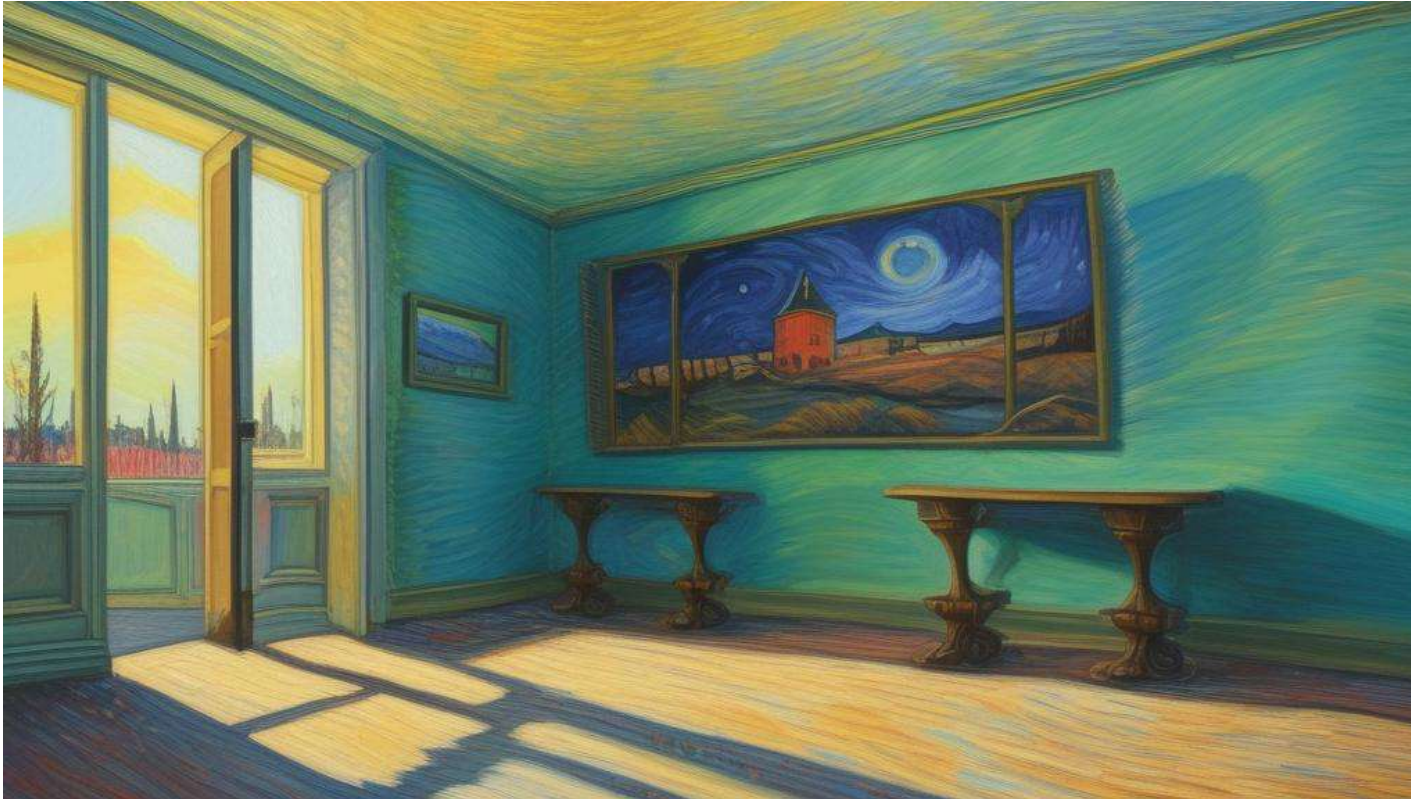
- Parte interiore
- Parte socialmente determinata  
(deriva dal confronto, prevale nella comunicazione)

# Nutrire l'autostima



- Osservando le proprie regole
- Ricevendo reazioni positive dall'ambiente
- Sentendosi apprezzati
- Ricevendo riconoscimento per ciò che facciamo

# Per poter cambiare ...



- Eliminare i pensieri drenanti energia
- Migliorare i pensieri potenzianti
- Decidere quali emozioni vogliamo vivere
- Scegliere i pensieri con i quali nutrire la mente

# L'antidoto dei pensieri drenanti...



- La protezione dai pensieri drenanti è ricevere «feedback» che generino emozioni gratificanti
- Sostituire vecchi percorsi (abitudini) con piccoli semplici percorsi diversi

# Processo di cambiamento: resistenza

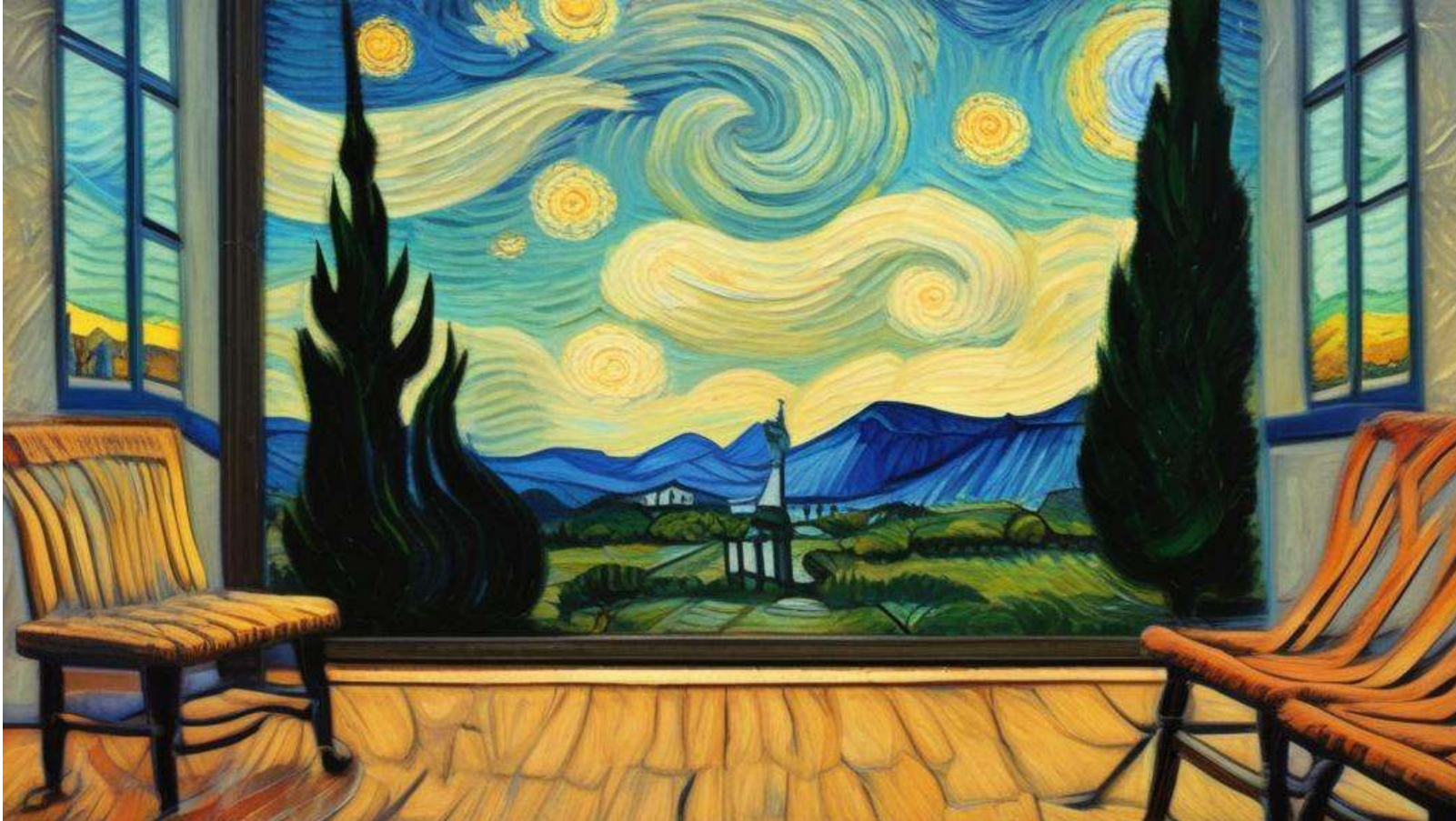


- Crisi
- Scelta
- Nuovo modello
- Benessere/credenze

# Processo di cambiamento: desiderio/necessità



- Opportunità
- Scelta
- Nuovo modello



**Domande ?**



Italian  
Resuscitation  
Council







**Grazie**



Italian  
Resuscitation  
Council

