

L'ORIGINE DEL BENESSERE

Come si crea ed alimenta secondo la **SCIENZA DELLA FELICITA'**

Corso per consulenti e valutatori Family Audit

Percorso executive per la gestione del processo di certificazione aziendale "Family Audit" nella Regione Autonoma della Sardegna

23 settembre 2020



UN PO' DI **NUMERI** DELL'INFELICITÀ

- L'**87%** dei lavoratori nel Mondo è **demotivato**
- Il **65%** dei lavoratori afferma di **non sentirsi apprezzato**
- Nelle aziende con basso engagement **calo del fatturato di 32.7%**
- In Europa **40 milioni di lavoratori** soffrono di **stress** lavoro correlato
- Oltre l'**80%** delle **visite mediche** dovuto a **stress**
- In Italia **11 milioni** di persone usano **psicofarmaci**
- Negli ultimi 50 anni numero **giovani depressi** aumentato di **10x**
- ...



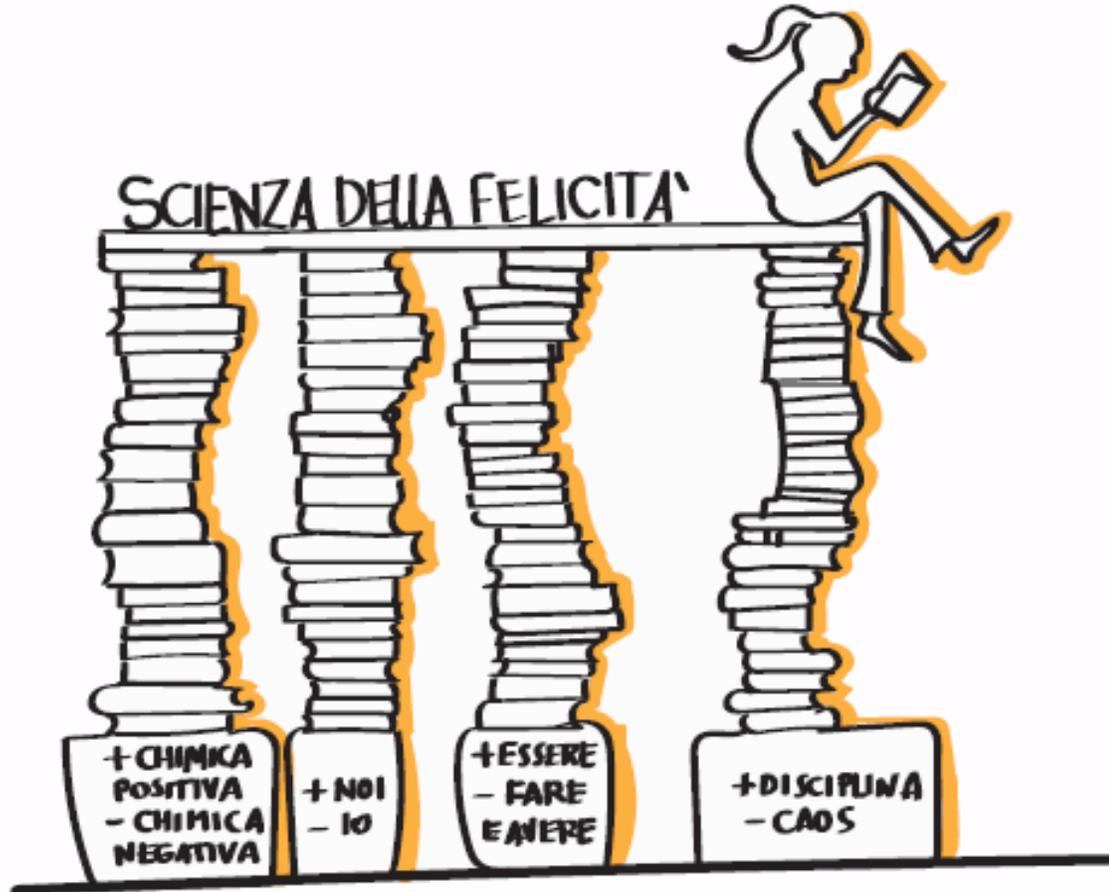


NON SAPPIAMO COME FUNZIONIAMO

La Scienza della Felicità ci fornisce le informazioni che ci mancano per sviluppare il nostro potenziale



SCIENZA DELLA FELICITÀ: UNA DEFINIZIONE



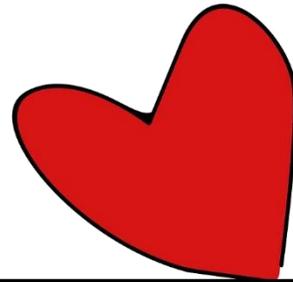
La Scienza della Felicità è il termine che aggrega tutte le discipline scientifiche che dimostrano che la felicità non è solo un'emozione ma una competenza, e come tale, può essere allenata.



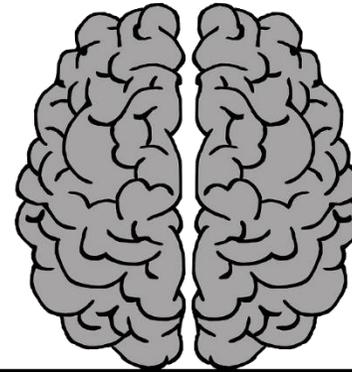
LE DUE DIMENSIONI DELLA FELICITÀ

EDONICA

Piacere



- ✓ Perseguimento di desideri e bisogni
- ✓ Felicità a breve termine
- ✓ Alta intensità



EUDAIMONICA

Significato

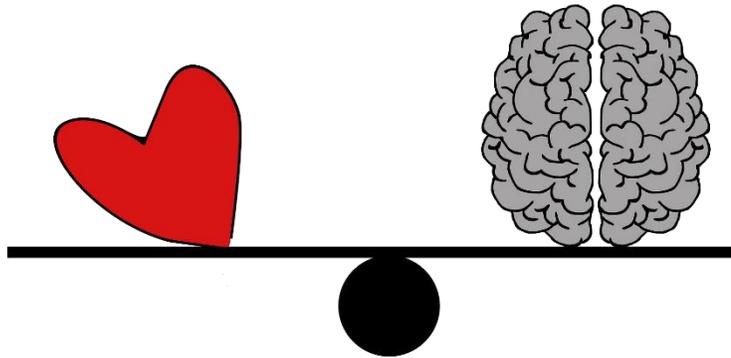
- ✓ Conoscenza di sé
- ✓ Scelte e azioni intenzionali
- ✓ Senso di scopo



LE DUE DIMENSIONI DELLA FELICITÀ

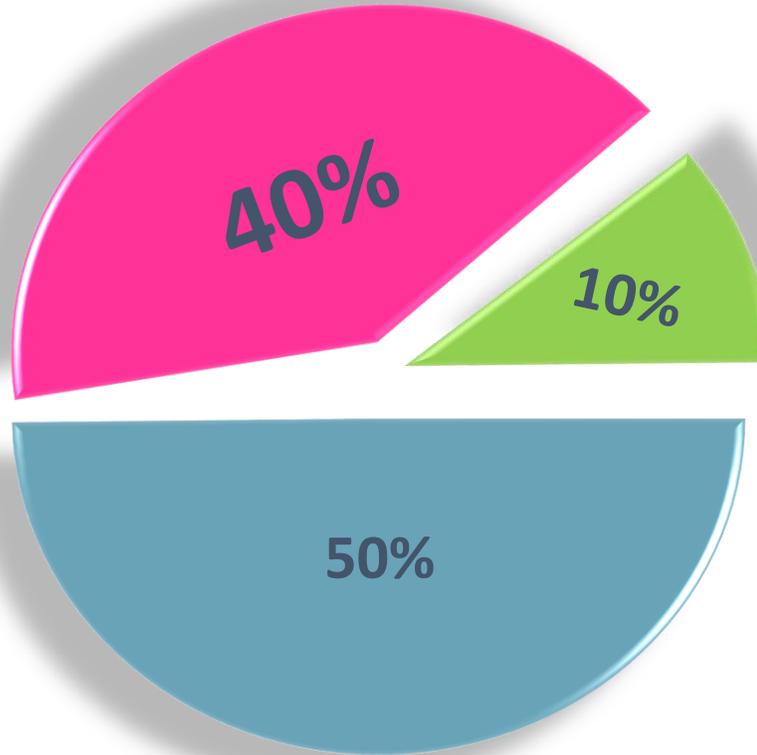
La felicità come **emozione** è quello che proviamo quando ci sentiamo felici

La felicità come **proposito** è quello che facciamo per rendere la felicità una dimensione di vita sostenibile nel tempo



DA COSA È DETERMINATA LA FELICITÀ?

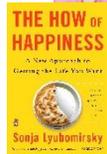
**Attività
intenzionali**
(Azioni e pensieri che
DIPENDONO DA NOI)



**Circostanze
esterne**
(età, stipendio, salute)

Genetica

Sonja
Lyubomirsky



VALERIA ARCA
HAPPINESS TRAINER & COACHSULTANT

40%

OSTACOLI

1: Il percepito è più vero del reale

NEGATIVITY BIAS

2: Ci adattiamo velocemente al piacere

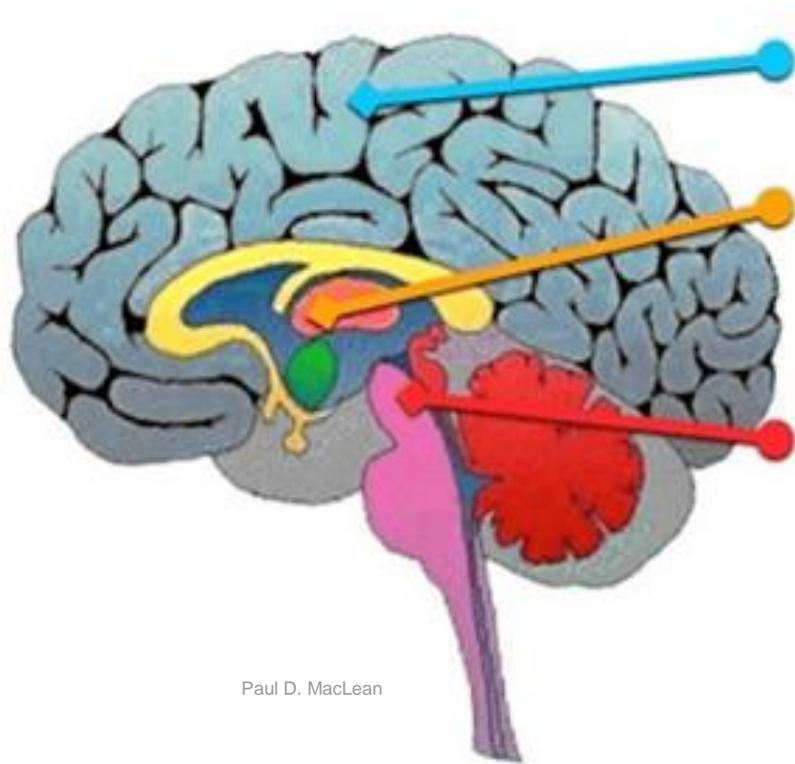
ADATTAMENTO EDONICO

3: La forza di volontà è una risorsa a consumo

NEUROPLASTICITÀ



I 3 CERVELLI NEL CERVELLO



Paul D. MacLean

NEOCORTECCIA

LIMBICO

RETTILIANO

BISOGNO

Connessione
sociale

Soddisfazione

Sicurezza

FUNZIONE

Abilità cognitive e
sociali

Emotive

Sopravvivenza



VALERIA ARCA
HAPPINESS TRAINER & COACHSULTANT



Reactive

Cortisolo
Adrenalina

Impulsività,
Sopravvivenza, Minaccia,
attacco, fuga
Istinti primari

Ogni volta che ci sentiamo **insicuri, non riconosciuti, traditi, non compresi, soli,** produciamo una chimica **negativa**





Reactive
Cortisolo
Adrenalina

Impulsività,
Sopravvivenza, Minaccia,
attacco, fuga
Istinti primari

CORTISOLO

«Ormone dello stress»

NEGATIVITY BIAS

ADRENALINA

«Ormone della fuga»





Reactive

Cortisolo
Adrenalina

Impulsività,
Sopravvivenza, Minaccia,
attacco, fuga
Istinti primari

ingiustizia
soprusi
violenza
aggressività
indifferenza
competizione
separazione
chiusura
giudizio
senso di colpa

...





Responsive

Ossitocina
Dopamina
Serotonina
Endorfine

Intenzionalità, Calma,
Benessere, Costi/
Benefici, Equilibrio

Ogni volta che i nostri bisogni di **sicurezza, stabilità, apprezzamento, riconoscimento, appartenenza e connessione sociale** sono soddisfatti, il nostro corpo produce una **chimica positiva**.



#1 +CHIMICA POSITIVA -CHIMICA NEGATIVA



Responsive

Ossitocina
Dopamina
Serotonina
Endorfine

Intenzionalità, Calma,
Benessere, Costi/
Benefici, Equilibrio

DOPAMINA

«Ormone del like»

SEROTONINA

«Ormone del buonumore»

OSSITOCINA

«Ormone dell'amore»

ENDORFINE

«Ormone dello sport»





Responsive

Ossitocina
Dopamina
Serotonina
Endorfine

Intenzionalità, Calma,
Benessere, Costi/
Benefici, Equilibrio

rispetto
gentilezza
gratitudine
coerenza
compassione
ascolto
empatia
amore
cooperazione
accoglienza
supporto

...



LA DOMANDA DEL MILIONE...



Nella mia organizzazione, quanto i processi, politiche e comportamenti fanno sentire le persone **sicure**, **soddisfatte** e **connesse** tra loro?



#1 +CHIMICA POSITIVA -CHIMICA NEGATIVA

La chimica **positiva** apre i centri dell'apprendimento, della creatività, della memoria e dell'ascolto.

«**ENERGIE
RIGENERATIVE**»

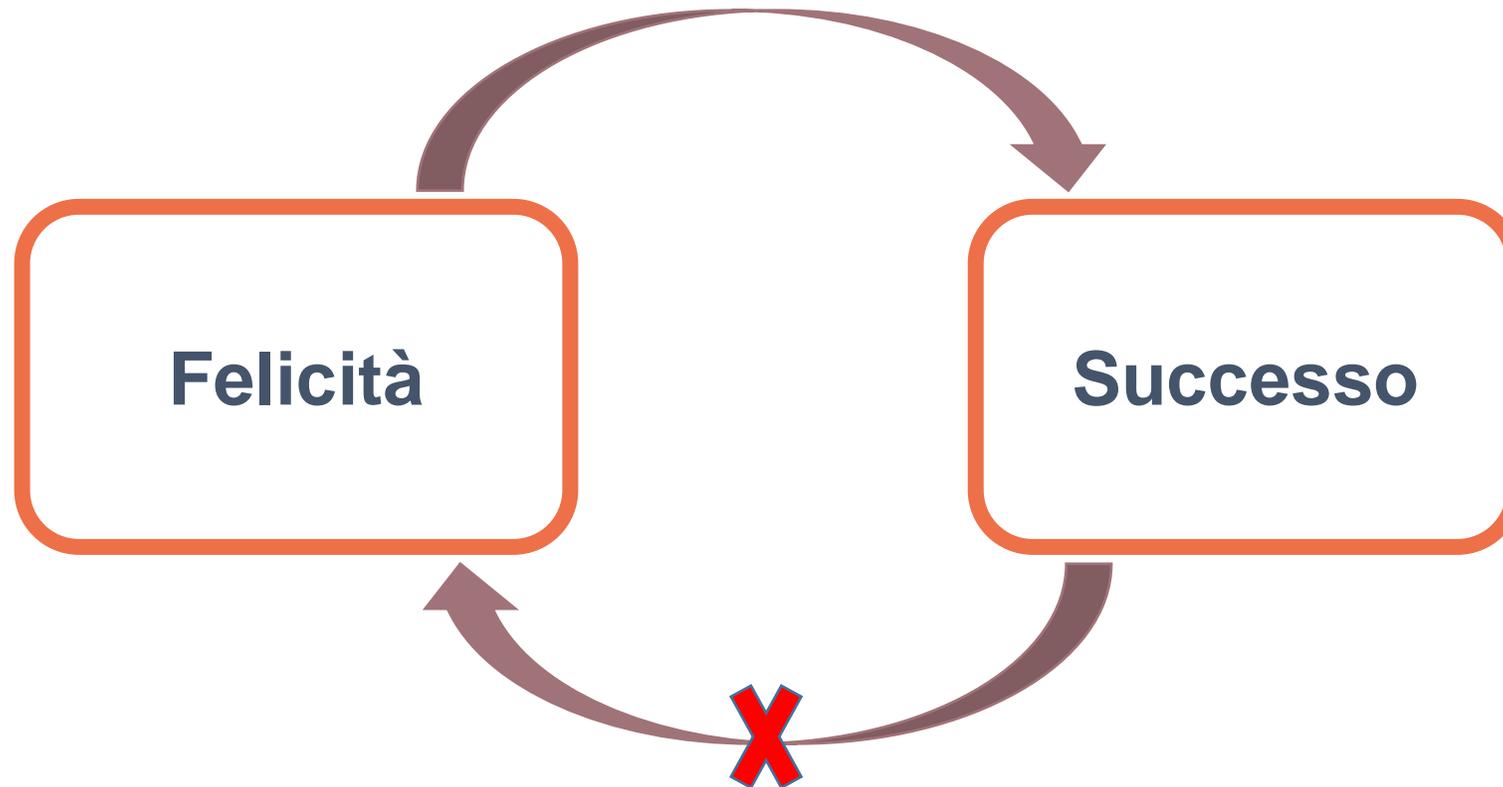
«**ENERGIE
DISSIPATIVE**»

La chimica **negativa** chiude la visione, rende difficile risolvere i problemi e soprattutto fa male alla nostra salute!

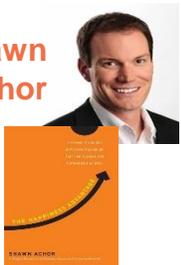


MODELLO MENTALE DA MODIFICARE

Non sei **felice** perché hai **successo**,
hai **successo** perché sei felice



Shawn
Achor



Scienza della Felicità

In pillole



I 4 PILASTRI
DELLA
SCIENZA
DELLA
FELICITÀ



L'ORIGINE DEL BENESSERE

*Come si crea ed alimenta
secondo la SCIENZA DELLA FELICITA'*



Corso per consulenti e valutatori Family Audit

Percorso executive per la gestione del processo di certificazione aziendale "Family Audit" nella Regione Autonoma della Sardegna

23 settembre 2020

Credits:

Immagine di copertina: [Melissa Parrinello](#)

Video introduttivo: [Eclectica](#)

Fonti e contenuti: [2BHAPPY](#)

Web: www.valeriaarca.com

Mail: valeria@valeriaarca.com

in

f



LinkedIn: www.linkedin.com/in/valeriaarca

Facebook: Valeria Arca (pagina)

Instagram: Valeria_Arca



VALERIA ARCA
HAPPINESS TRAINER & COACHSULTANT