

Come creare un clima mentale funzionale alla crescita

Il Dialogo Interno come Acceleratore di Performance



Il Team di COACH4YOU

[Coach4You](#)



Sabrina Capraro

*Executive Business Coach ACC ICF & Trainer
INLPTA NLP PractitionerLuxx Profile Expert*



Silvia Bergantin

Business Coach ICF & Trainer



Samuele Polpettini

NLP Practitioner & Coach

Agenda: 60 Minuti per la Tua Mente



Benvenuti

Parte 1

Perché il dialogo interno conta nella vita aziendale e quotidiana.

Parte 2

Leadership, performance e cultura dei risultati.

Parte 3

Credenze, PNL ed esercizi pratici di reset immediato

Il Dialogo Interno: La Base della Performance

*Comprendere il Nostro Mondo
Interiore*



Da come noi ci
percepiamo.

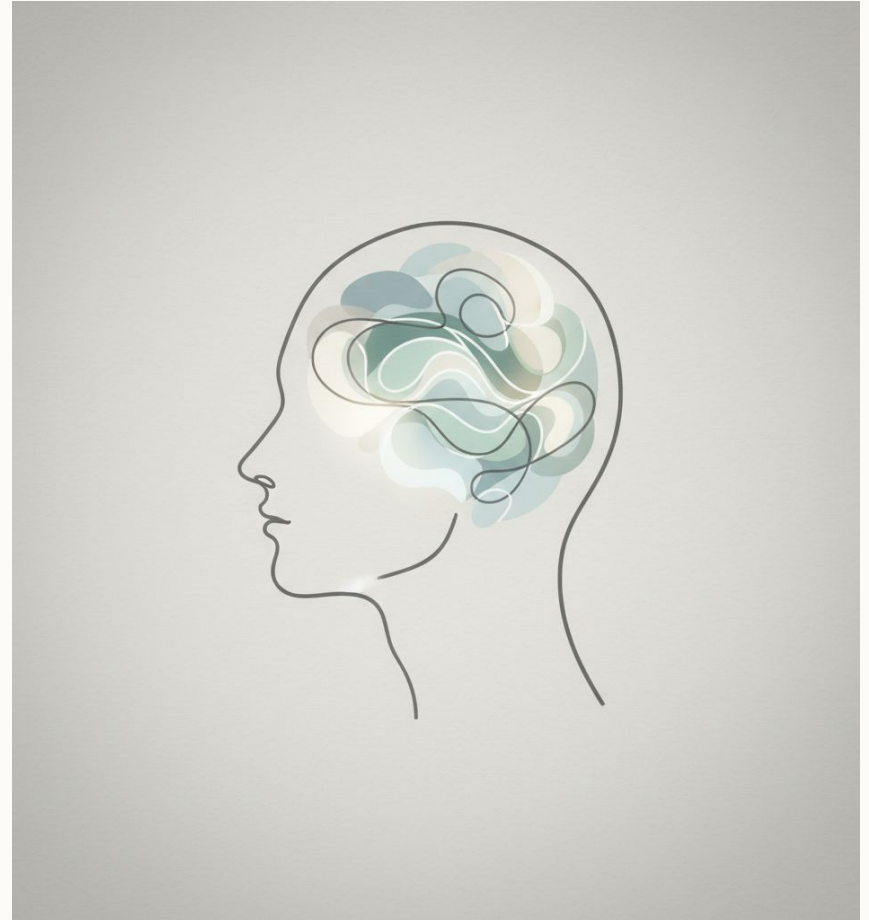


Creiamo
consapevolezza,
quindi ricaduta
di performance

Cos'è il Dialogo Interno

È la conversazione continua che guida percezione, emozioni e scelte strategiche.

- Il flusso costante di pensieri con cui diamo significato a ciò che accade.
- Impatta energia, focus, coraggio decisionale e qualità delle relazioni.
- Determina resilienza, apprendimento e velocità di esecuzione.



Intelligenza Emotiva: perché aiuta

Pensiero → Emozione → Azione (auto-consapevolezza)

PENSIERO

Interpreto l'evento
(storia che mi racconto)



EMOZIONE

Il corpo risponde
(energia, tensione, calma)



AZIONE

Scelgo o reagisco
(comportamento)

IL FILTRO DELLA CONSAPEVOLEZZA

Auto-consapevolezza

Allenare IE = notare prima, nominare meglio, scegliere dopo.



Naming



Reframing

Performance = (*Potenziale* – *Interferenze*) × *Fiducia*



POTENZIALE

Cosa so fare

Competenze, talenti, risorse.



INTERFERENZE

Cosa mi blocca

Paure, dubbi, distrazioni.



FIDUCIA

Quanto mi autorizzo

Convinzione di riuscire.

La fiducia accende la performance

Consapevolezza e Autoleadership

*Dialogo Interiore = Autoconsapevolezza =
Autoleadership*



Percezione di Sé:
La base
dell'autoleadership.



Lo Scudo: Blocca i
pensieri sabotanti
prima che agiscano.



Azione Consia:
Trasforma l'intento
in risultato
tangibile.

Supporto Aziendale alla Crescita Individuale

Creare un Contesto Favorevole



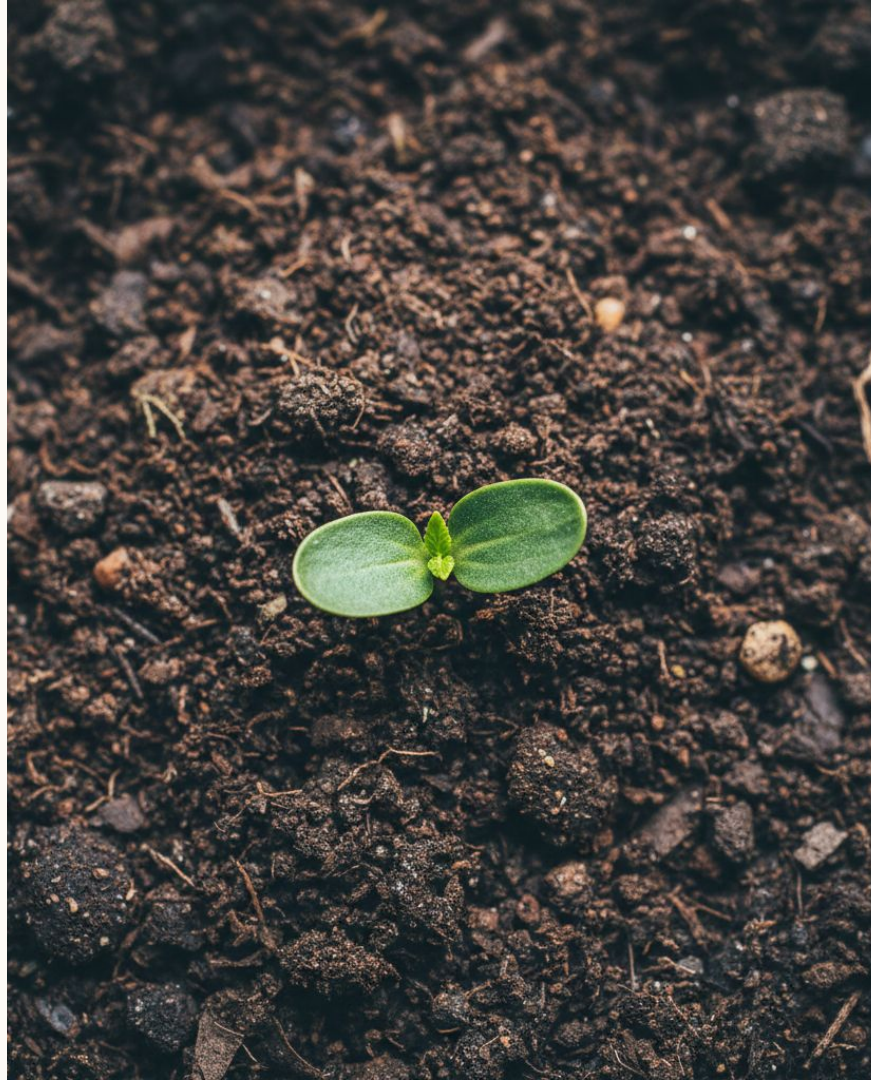
Come può un'azienda supportare una crescita individuale



Creazione fertile, autoconsapevolezza



Partire da noi stessi con ricadute positive a livello di team



Coaching: 3 Benefici Concreti

Come la consapevolezza guida la crescita collettiva



Chiarezza Decisionale

Riduci il rumore mentale per prendere decisioni allineate agli obiettivi aziendali.



Gestione Stress

Impara a gestire l'energia emotiva sotto pressione, evitando il burnout.



Feedback Efficace

Cura la comunicazione interna migliorando la sicurezza psicologica del team.

Consapevolezza → Gestione Trigger → Performance

Performance = Potenziale – Interferenze

Le interferenze che rubano energia e focus

Interferenze: tutto ciò che entra tra me e la mia performance.

TIPI DI INTERFERENZE:



Credenze limitanti



Schemi mentali



**Trigger
automatici**



**Bias
cognitivi**



**Dialogo
interno**

Performance & Leadership

Prima dentro di te, poi fuori nel team



Dialogo Interiore:

Alleato o
Sabotatore?



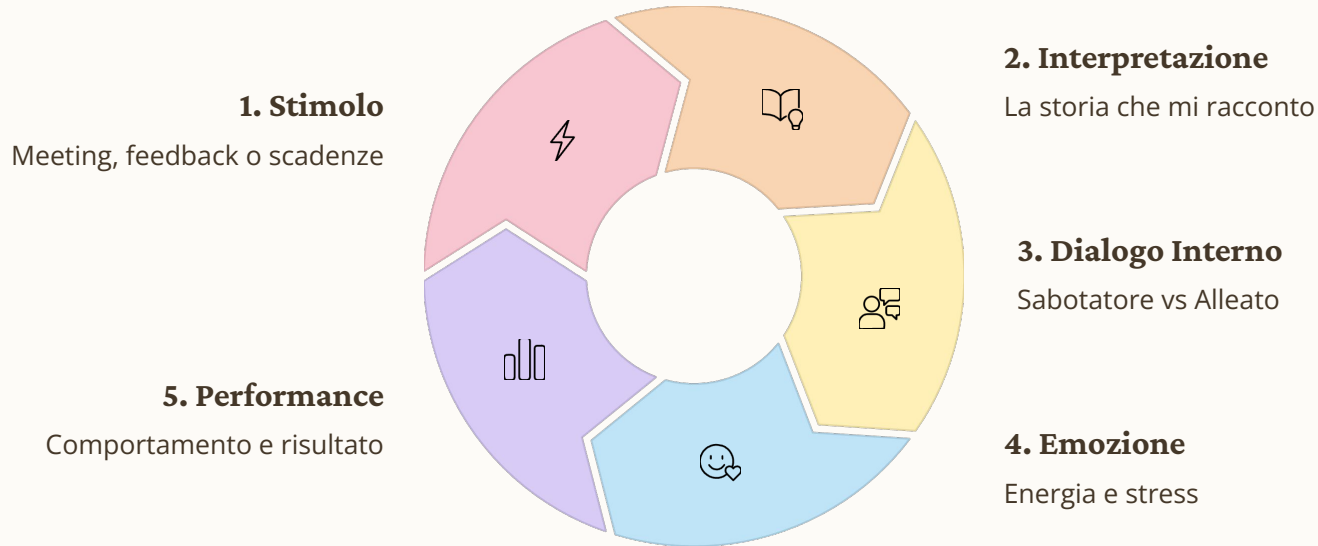
Il ciclo del dialogo
interiore

Perché il Dialogo Interiore è Importante

*"Il modo in cui pensiamo determina il modo in cui
agiamo."*

Il ciclo del dialogo interiore

Da stimolo a risultato: dove intervenire



📄 La consapevolezza interrompe l'automatismo: scelgo il dialogo interno per governare il risultato.

Esempio: Presentazione Meeting

STRATEGIA

Mi focalizzo su chi è più interessato e stimolo l'interazione.

PASSO INDIETRO

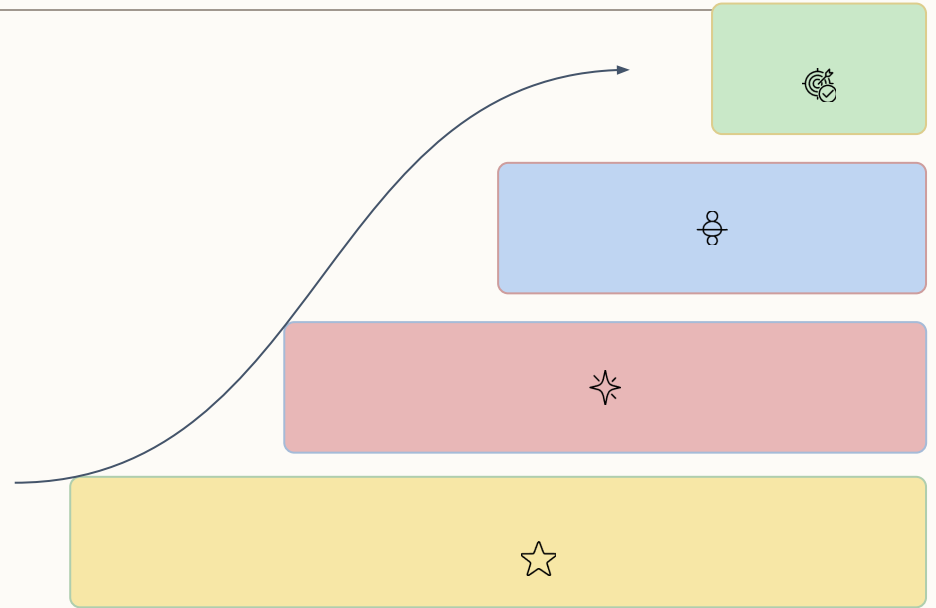
A cosa serve sapere al mio audience? Quali sono i miei limiti?

TRIGGER

Se vedo qualcuno annoiato, il mio dialogo dice "sono noiosa" e mi blocca.

PUNTO DI PARTENZA

Se penso "non ce la faccio" → pensieri e azioni confermano quella strada.



Senza consapevolezza, la performance da sola non basta.

Alleato o Sabotatore?

✓ Dialogo Potenziante

- "Cosa posso imparare da questo?"
- "Quali sono le mie opzioni ora?"
- "Posso farcela un passo alla volta."

Focus: Curiosità e Scelta

✗ Dialogo Limitante

- "Non sono capace di farlo."
- "Sbaglierò di sicuro, lo so già."
- "Tanto non cambierà nulla qui."

Focus: Giudizio e Paura

Obiettivo: Trasformare il sabotatore in un allenatore interno.

PNL & Performance

*Potenziare i risultati con la
forza della mente*



Come PNL può
aiutare a
disinstallare o
installare credenze
limitanti



Come la mente può
far la differenza a
livello di
performance, anche
per gli sportivi.

Che cos'è la PNL

Un approccio pratico per capire la mente e migliorare la comunicazione



Programmazione

Come organizziamo i nostri pensieri, sentimenti e comportamenti per raggiungere i nostri obiettivi.



Neuro

Il modo in cui il nostro sistema nervoso (mente e corpo) elabora le esperienze attraverso i 5 sensi.



Linguistica

Il linguaggio (verbale e non verbale) che usiamo per comunicare con gli altri e con noi stessi.

Superare le Credenze Limitanti con la PNL

Il Potere della Mente e del Corpo

Come superare le credenze limitante
attraverso la PNL e come è importante
per corpo e mente

Ancoraggio Rapido

Da "Non posso" a "Come posso?" in 3 mosse

FASE 1

Respira

Cogli la frase limitante mentre accade.
Es: "devo parlare davanti a tante persone."
sensazione di Ansia, Paura di sbagliare,
battito accelerato, pensieri negativi ecc.

Fermati per qualche secondo e fai un
respiro profondo. Inspira lentamente dal
naso ed espira dalla bocca, lasciando
andare tensioni e distrazioni.

FASE 2

Richiama

Pensa a un momento della tua vita in
cui ti sei sentito forte, sicuro, felice o
pienamente in controllo. Rivivi quella
sensazione come se stesse accadendo
ora.

FASE 3

Ancora

Associa quella sensazione a un gesto
semplice e ripetibile: stringere il pugno,
toccare il polso o appoggiare la mano sul
cuore. Ripetendo questo gesto nel tempo,
il cervello collegherà automaticamente
quel movimento allo stato emotivo
positivo.






Consiglio: Scrivi la nuova formulazione. La scrittura fissa il nuovo pattern neurale più velocemente.






L'Offerta Coach4You

[CoachYou](#)

PNL

-  **Coaching PNL 1:1**
-  **Speak To Lead** : Superare la paura del pubblico
-  **Percorsi Outdoor Rigenerativi**

COACHING

-  **Workshop e training aziendali su misura.**
-  **Programmi dedicati per Leader, Founder e CEO.**
-  **Team coaching per migliorare collaborazione e performance.**
-  **Percorsi di intelligenza emotiva**
-  **Sviluppo delle competenze per affrontare il cambiamento con più efficacia.**

Nei nostri programmi e coaching utilizziamo i metodi Luxx Profile e LEGO® Serious Play®

Take away del webinar

[]

Autovalutazione competenze di Intelligenza Emotiva

strumento potente di auto consapevolezza .

[]

Bonus per i primi 7 che ci scrivono

- LuxxProfile: 2 fattori motivazionali
- Restituzione in modalità coaching (30') — dopo il LuxxProfile

Scrivici a: ***contact@coach4you.life***

Grazie per aver partecipato

Il Team Coach4You