

Performance Cognitiva

I fattori che compromettono lucidità, decision making e tenuta cognitiva nel tempo. I rimedi a misura di tutti.

IL PAIN POINT

Nei ruoli ad alta responsabilità, il declino cognitivo non si manifesta di colpo né come patologia conclamata. Compare in modo progressivo e silenzioso: calo della concentrazione, maggiore affaticabilità mentale, difficoltà nel prendere decisioni complesse, ridotta flessibilità cognitiva, minor tolleranza allo stress. Stress cronico, sovraccarico decisionale, gestione inefficace del tempo e delle emozioni, solitudine manageriale e carico cognitivo costante sono fattori spesso normalizzati ma fortemente impattanti sulla salute cerebrale e sulla performance.

OBIETTIVO DEL TALK

Aumentare la consapevolezza sui meccanismi che compromettono la salute cognitiva, fornendo una chiave di lettura neuroscientifica e manageriale per prevenirne o rallentarne gli effetti. Riconoscere i segnali precoci di affaticamento cognitivo e individuare strategie preventive concrete per preservare nel tempo lucidità, capacità decisionale e benessere mentale.

PROGRAMMA

- 01 **Stress cronico e cervello** — impatto sul sistema limbico e sulla corteccia prefrontale; memoria, regolazione emotiva e funzioni esecutive.
- 02 **Sovraccarico cognitivo e decisionale** — effetti su performance mentale e capacità di adattamento.
- 03 **Fattori organizzativi e personali** — gestione del tempo, difficoltà di delega, solitudine decisionale come amplificatori del deterioramento.
- 04 **Consapevolezza e prevenzione** — riconoscere i propri punti ciechi cognitivi ed emotivi prima che diventino patologia.
- 05 **Strategie correttive e protettive** — strumenti pratici per regolazione emotiva, chiarezza decisionale, sostenibilità della performance mentale.

PER CHI

Board, C-level, partner di studi legali e consulenza, top performer di ambienti ad alta complessità decisionale.

BENEFICI ATTESI

- Stress
- + Lucidità
- + Capacità cognitiva

FORMAT

- 🕒 1,5 ore
- 👥 Gruppo 10–30 partecipanti
- 📍 Onsite / online
- 🗣️ Italiano

Arco narrativo: Performance, energia, gestione dello stress · Ogni masterclass parte da un copione collaudato e viene adattata in fase di brief a settore, audience e obiettivi del cliente.