



**ADAPTIVE MINDSET<sup>®</sup>**

FOR RESILIENCY

**Sviluppare un  
Atteggiamento Mentale  
Resiliente<sup>™</sup>**

**TRACOM<sup>®</sup> GROUP**  
THE SOCIAL INTELLIGENCE COMPANY<sup>®</sup>

SOMMARIO

	PAGINE
Introduzione.....	1
Obiettivi del corso.....	1
Cos'è la Resilienza e perché è importante? .....	2
Emozioni, Comportamento e il Cervello.....	5
Il nostro Cervello Emotivo e Logico.....	7
Elementi della Resilienza.....	9
Che aspetto ha la Resilienza?.....	10
Gli elementi della Resilienza.....	11
Rapporto sul Profilo Multi Rater di Resilienza.....	15
Descrizione del profilo.....	16
Punti importanti.....	17
Road Map della Resilienza.....	20
Strategie per lo Sviluppo della Resilienza.....	23
CAB vs. CAR.....	24
I modelli di pensiero automatico sono DRAINING.....	25
Sviluppo della Consapevolezza.....	29
Agire "Come se".....	30
Sviluppo della Gratitudine.....	32
Dare.....	33
Impostare Obiettivi Ambiziosi.....	34
Il Modello GROW.....	35
Costruire Resilienza nel vostro Team.....	36
Costruire Resilienza.....	37
Conclusione.....	39
Riepilogo e Revisione.....	40
Risorse Aggiuntive.....	41
Note.....	57