

Gian Carlo Cocco

Life Management

Sono ancora poche le persone e le imprese che hanno compreso che maggiore serenità e maggiore soddisfazione consentono di ottenere prestazioni migliori.

Questo volume si propone di offrire spunti di riflessione, criteri di analisi e metodi di intervento per **svincolarsi dalla "tirannia dell'urgenza"** e dalla pressione ossessiva sui risultati, accompagnata dal timore crescente del futuro.

Attraverso modalità concrete ed applicabili, sono definiti sia un piano organico d'azione per ricercare un maggiore **equilibrio tra vita lavorativa e vita privata**, sia alcune le leve che sostengono la soddisfazione professionale e la serenità personale: valorizzare il proprio bagaglio emozionale, spesso considerato un ostacolo anziché una risorsa; limitare gli effetti delle trappole mentali e dei processi di autoinganno e di inganno; **saper dire di no** per vivere e far vivere meglio; riconoscere la funzione terapeutica dell'umorismo e dell'ironia; **superare i miti sulla fortuna e sulla sfortuna**; contenere le umane superstizioni; accettare la propria esistenza come un'avventura.

Il libro, che si rivolge tanto al singolo quanto a chi gestisce l'organizzazione, si chiude con alcune indicazioni per **non cadere nel vortice del multitasking** e non cedere all'invadenza dei social media e alla sindrome da smartphone.

Le argomentazioni fornite sono solidamente basate su un livello scientifico che fa riferimento anche alle ultime conquiste delle neuroscienze, ma senza perdere la leggerezza espositiva che garantirà al lettore un'utile e piacevole lettura.

Gian Carlo Cocco, psicologo, è stato fondatore, Presidente e maggior azionista di IdeaManagement s.r.l. Oggi è titolare della Gian Carlo Cocco sagl. È stato docente nell'area Personale e Organizzazione alla Scuola di Direzione Aziendale dell'Università Bocconi. Attualmente è docente del corso di Intelligenze manageriali alla facoltà di Economia dell'Università e-Campus di Novedrate. Ha pubblicato oltre venti libri in tema di management tra i quali gli ultimi sono *Intelligenze Manageriali* (2010), *Gestire un'associazione* (2016) e *Neuromanagement* (2016), tutti editi da FrancoAngeli.

 **FrancoAngeli**
Management
Le conoscenze per innovare

€ 21,00 (V)

ISBN 978-88-917-5320-5



9 788891 753205