



5 AZIONI QUOTIDIANE PER ESSERE PIU' FELICI E LAVORARE MEGLIO INSIEME



Stop Lamentele

Lamentarsi brucia letteralmente i tuoi neuroni e quelli di chi ti circonda!



Sorridi

Quando sorridi il cervello produce endorfine, le sostanze che fanno bene alla salute e all'umore!



Parole Positive

Le parole definiscono la nostra esperienza del mondo. Parole positive spingono il cervello verso l'area delle prestazioni eccellenti.



Ringrazia

La gratitudine permette al tuo cervello di adattarsi ed evolvere nella maniera più efficace, andando a selezionare ciò che c'è di positivo nel mondo.



Dai una mano

Aiutare gli altri è un predittore (positivo) di salute e longevità così come lo sono (in negativo) il fumo, la pressione alta e l'obesità. Chi aiuta gli altri è 5 volte meno soggetto a burnout e ha il 65% di possibilità in più di ottenere una promozione.

+48%

prestazione di Team a fronte di maggior utilizzo della parole "noi" e "insieme"

+31%

prestazione di Team a fronte di ringraziamenti pubblici dei membri

LA FELICITA' E' IL KEY DRIVER DEL SUCCESSO

-23%

malattie da stress per chi è felice e positivo

+37%

performance dei venditori ottimisti rispetto ai pessimisti



HAPPINESS
FIRST OF ALL
AND FOR ALL