UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

ENTRA A FAR PARTE DELLA NOSTRA SQUADRA!

Il team di psicologi di EngageMinds HUB ha preparato per te **esercizi utili** da mettere in pratica per scoprire una **NUOVA NORMALITÀ**...

INIZIAMO!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano
ogni sabato, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND– Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

Oggi siamo **bombardati dalle informazioni**.
Ma siamo anche alla costante ricerca di **nuove notizie**.

TI SENTI CONFUSO? ESERCITATI CON NOI!

NAVIGA LE GIUSTE INFORMAZIONI

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Oggi siamo **bombardati dalle informazioni**.
Ma siamo anche alla costante ricerca di **nuove notizie**.

TI SENTI CONFUSO? ESERCITATI CON NOI!

GIORNO 1

SCRIVI. QUANTE NOTIZIE SU COVID-19 SENTITE OGGI RICORDI?

È una domanda a cui rispondere è più difficile di quello che sembra...
prova a ricordare e scriviti il numero di notizie di oggi

.....

.....

.....

.....

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Oggi siamo **bombardati dalle informazioni**.
Ma siamo anche alla costante ricerca di **nuove notizie**.

TI SENTI CONFUSO? ESERCITATI CON NOI!

GIORNO 2

MONITORA. QUANTE NOTIZIE SU COVID-19 HAI DAVVERO RICEVUTO OGGI?

Probabilmente sono più di quelle che pensi: prendi un foglio e per tutto il giorno segna: ora in cui ricevi/senti la notizia; la fonte; il contenuto della notizia. Considera anche i social media, il telefono e le chiacchierate con i tuoi amici!

.....

.....

.....

.....

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

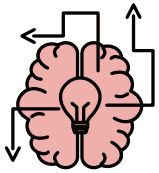
Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Oggi siamo **bombardati dalle informazioni**.
Ma siamo anche alla costante ricerca di **nuove notizie**.

TI SENTI CONFUSO? ESERCITATI CON NOI!



GIORNO 3

RIFLETTI. A PARTIRE DALLE RISPOSTE CHE HAI SCRITTO NEI PRIMI DUE GIORNI:

quante informazioni sul COVID-19 ha sentito negli ultimi due giorni? C'è differenza tra il numero che ti ricordavi a mente e il numero che hai tracciato il secondo giorno?
E soprattutto: sei incappato in qualche notizia che potrebbe essere una FAKE NEWS?
A quante hai creduto e perchè?

.....

.....

.....

.....

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

NAVIGA LE GIUSTE INFORMAZIONI

GIORNO 1 GIORNO 2 GIORNO 3

ALLORA COSA HAI IMPARATO DA QUESTI SEMPLICI ESERCIZI?

Se ti va **ripeti il monitoraggio per alcuni giorni e riflettici tu**: diventerai **più consapevole** non solo circa **il numero e il tipo di informazioni che ricevi**, ma soprattutto sull'**uso e sul processo di interpretazione che tu stesso attivi su queste informazioni**.

BUON PERCORSO!

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

La **diversa quotidianità** che ci aspetta **rivoluzionerà** il **nostro modo di vivere**.
Proviamo a usare l'**immaginazione**, rilassiamoci...
Troviamo il modo per "staccare" dai pensieri che ci affliggono!

TI SENTI STRESSATO? ESERCITATI CON NOI!

GESTISCI LO STRESS

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

La **diversa quotidianità** che ci aspetta **rivoluzionerà il nostro modo di vivere**.
Usa l'**immaginazione**, rilassati... Trova il modo per "staccare" dai pensieri che ti affliggono!

TI SENTI STRESSATO? ESERCITATI CON NOI!

IMMAGINA. IL PENSIERO DI QUALE LUOGO TI GENERA UNA SENSAZIONE DI BENESSERE?

Ricorda un luogo che ami, dove ti senti rilassato, rigenerato, appagato e felice. Immagina i colori, i profumi, i suoni, le persone che erano con te quando hai visitato quel luogo o la piacevole sensazione di essere solo.

Ricorda il senso di relax e di benessere: già si sta meglio no?

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

GESTISCI LO STRESS

ALLORA COSA HAI IMPARATO DA QUESTO SEMPLICE ESERCIZIO?

Se ti va ripeti l'esercizio per alcuni giorni e rifletti: ripensa al "luogo segreto della mente", torna lì al sicuro ogni volta che lo stress è troppo alto. Respira. Rilassati, goditi il ricordo di quel momento nella consapevolezza che presto potrai tornare a vivere realmente quelle piacevoli sensazioni.

BUON PERCORSO!

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano ogni sabato, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

Proviamo a ritrovare **la fiducia in noi stessi** per affrontare al meglio la nuova normalità che ci attende.
Guardati dentro, fidati di te stesso e fai emergere ciò che ti rende unico!

RITROVA LA FIDUCIA. ESERCITATI CON NOI!

AFFIDATI

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Proviamo a ritrovare la **fiducia in noi stessi** per affrontare al meglio
la nuova normalità che ci attende.
Guardati dentro, fidati di te stesso, fai emergere ciò che ti rende unico!

RITROVA LA FIDUCIA. ESERCITATI CON NOI!

GUARDATI. "LO SPECCHIO DELL'UNICITÀ"

Che sia uno specchio reale o uno immaginario, guardati.
Guarda la tua immagine riflessa e pensa a tutte le caratteristiche
che ti rendono unico e ineguagliabile.

Concentrati su tali caratteristiche e inizia a riscoprire la fiducia in te
stesso. Sei unico e anche la tua vita lo è.

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano
ogni sabato, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute
WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

AFFIDATI

ALLORA COSA HAI IMPARATO DA QUESTO SEMPLICE ESERCIZIO?

Se ti va ripeti il l'esercizio per alcuni giorni e riflettici: guardati allo specchio, giorno dopo giorno.
Ritrova la fiducia in te stesso e nelle tue capacità...
perchè la tua vita è un progetto meraviglioso.

BUON PERCORSO!

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

Proviamo a rallentare, proviamo a cogliere le piccole cose che caratterizzano la nostra quotidianità soffermando il nostro sguardo sul **presente**.
Cambiamo l'unità di misura del nostro TEMPO!

STUPISCITI DELLA VITA. ESERCITATI CON NOI!

GUSTATI IL TEMPO

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Proviamo a rallentare, proviamo a cogliere le piccole cose che caratterizzano la nostra quotidianità soffermando il nostro sguardo sul **presente**.
Cambiamo l'unità di misura del nostro TEMPO!

STUPISCITI DELLA VITA. ESERCITATI CON NOI!

SOFFERMATI. "RISCOPRI IL TUO QUOTIDIANO"

Soffermiamo il nostro sguardo sulla bellezza delle piccole cose. Godiamoci il tempo presente. Anche se alcuni dettagli possono creare in noi frustrazione o debolezza ricordati che sono tanti gli elementi positivi della nostra quotidianità che possono davvero stupirci...

... una carezza? Un sorriso? Un profumo? Un abbraccio? Un gesto? Pensane almeno 5 e annotali!

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

GUSTATI IL TEMPO

ALLORA COSA HAI IMPARATO DA QUESTO SEMPLICE ESERCIZIO?

Se ti va **ripeti il l'esercizio per alcuni giorni e riflettici: osserva con attenzione la tua routine quotidiana e soffermati** su quei dettagli a cui solitamente non presti attenzione.

Riscopri il tuo tempo.

BUON PERCORSO!

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

Sembra paradossale, ma dobbiamo provare ad **accendere il nostro entusiasmo** nonostante le difficoltà di queste settimane.
Riscopriamo la forza creativa e l'energia positiva in ognuno di noi!

"ACCENDI IL TUO ENTUSIASMO". ESERCITATI CON NOI!

ENTUSIASMATI

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Sembra paradossale, ma dobbiamo provare ad **accendere il nostro entusiasmo** nonostante le difficoltà di queste settimane.
Riscopriamo la forza creativa e l'energia positiva in ognuno di noi!

ENTUSIASMATI. ESERCITATI CON NOI!

TROVA LA CHIAVE. "ACCENDI IL TUO ENTUSIASMO"

Prova a pensare all'ultima volta in cui ti sei sentito entusiasta, pieno di energia e di forza nel compiere una determinata attività o un compito... ... ricorda un momento in cui ti sei sentito capace di superare un ostacolo importante.

Quali sono le situazioni e le condizioni che ti aiutano a sentirti entusiasta?
Quali sono i pensieri che ti aiutano a ritrovare questa forza interiore?

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore **12.00** in diretta a **Obiettivo salute WEEKEND • Radio24**

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

ENTUSIASMATI

ALLORA COSA HAI IMPARATO DA QUESTO SEMPLICE ESERCIZIO?

Se ti va ripeti il l'esercizio per alcuni giorni e riflettici: trova la chiave del tuo entusiasmo e prova a riconnetterti con questa forza interiore anche nei momenti di difficoltà.

BUON PERCORSO!

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano ogni sabato, dalle ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

Oggi tutti noi siamo chiamati a **vivere e adattarci a grandi cambiamenti**:
nel nostro stile di vita, nelle semplici azioni che compiamo durante il giorno, nelle modalità con cui ci relazioniamo agli altri.
E allora … **come possiamo adattarci al meglio ai cambiamenti?**

PROVA IL NOSTRO ENGAGEMENT TEST. ESERCITATI CON NOI!

(AUTO) MONITORAGGIO

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

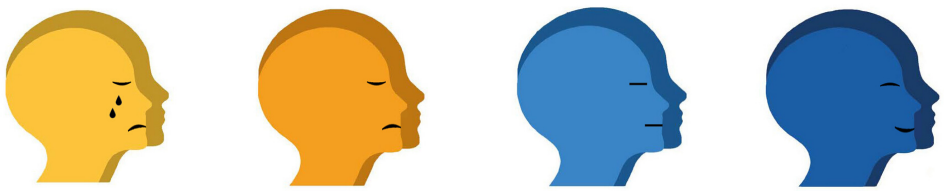
Radio24

Oggi tutti noi siamo chiamati a **vivere e adattarci a grandi cambiamenti**:
nel nostro stile di vita, nelle semplici azioni che compiamo durante il giorno, nelle modalità con cui ci relazioniamo agli altri. E allora … **come possiamo adattarci al meglio ai cambiamenti?**

ESERCITATI CON NOI!

(AUTO) MONITORAGGIO. PROVA IL NOSTRO ENGAGEMENT TEST

Cosa significa (AUTO) MONITORAGGIO? Significa provare ad acquisire **maggiore senso di controllo su di sé e gli eventi che ci riguardano**…ma anche sulle nostre emozioni, per regolarle al meglio, non rimanerne sopraffatti. Riuscire quindi in quello che scientificamente si chiama "**coping**", cioè riuscire ad **adattarsi flessibilmente ed efficacemente ai cambiamenti**.



Mi sento in BLACKOUT | Mi sento in ALLERTA | Mi sento in RASSEGNATO | Mi sento in EQUILIBRIO

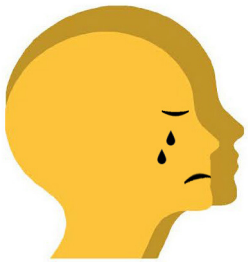
COME FARE?

Abbiamo validato un TEST specifico che ci permette di **monitorare il nostro umore** in relazione alla situazione di emergenza. PROVATELO E POTRETE OTTENERE IL VOSTRO PROFILO! SCOPRITE QUALCOSA DI NUOVO SU DI VOI E SU COME AUTOREGOLATE LE VOSTRE EMOZIONI!

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

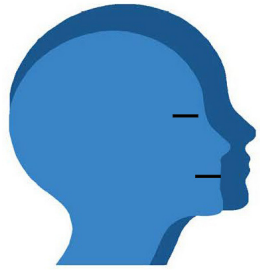
Radio24

COME STAI VIVENDO L'EMERGENZA DA COVID19?
A QUALE PROFILO DI ENGAGEMENT CORRISPONDI?



Mi sento in
BLACKOUT

Mi sento in
ALLERTA



Mi sento in
RASSEGNATO

Mi sento in
EQUILIBRIO

PARTECIPA AL NOSTRO ENGAGEMENT TEST!

Lo puoi trovare sulle pagine di Obiettivo Salute - Radio 24
o sul sito internet www.engagemindshub.com

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano ogni
SABATO, ore 12.00 in diretta a Obiettivo salute WEEKEND – Radio24

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

Il periodo che abbiamo appena trascorso a causa dell'emergenza COVID19 ha stravolto le nostre vite, modificando le nostre abitudini quotidiane. L'incertezza rispetto al futuro ci fa sentire costantemente in bilico.

E allora... **prova a rimettere al centro te stesso ritrovando il giusto...**

EQUILIBRIO

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Il periodo che abbiamo appena trascorso a causa dell'emergenza COVID19 ha stravolto le nostre vite, modificando le nostre abitudini quotidiane. L'incertezza rispetto al futuro ci fa sentire costantemente in bilico. E allora... **prova a rimettere al centro te stesso ritrovando il giusto...**

EQUILIBRIO. ESERCITATI CON NOI!

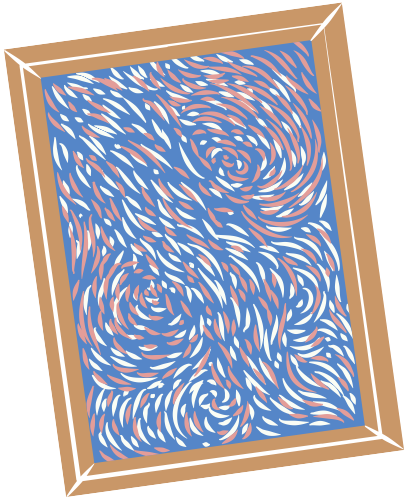
"IL PASSO DELLA FARFALLA"

Prova questo semplice esercizio: **se nella fase di lockdown abbiamo avuto paura, oggi è necessario ritrovare il giusto equilibrio... spetta a noi spiegare le ali e spiccare il volo.**

L'esperienza vissuta ci ha insegnato molto: ***scegliamo una cosa che abbiamo imparato e racchiudiamola simbolicamente nella nostra mente e nel nostro cuore.***
Facciamo si che ciò che abbiamo appreso ci trasformi e ci aiuti a ripartire al meglio... più ***EQUILIBRATI, ENERGICI E POSITIVI DI PRIMA!***

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore **12.00** in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

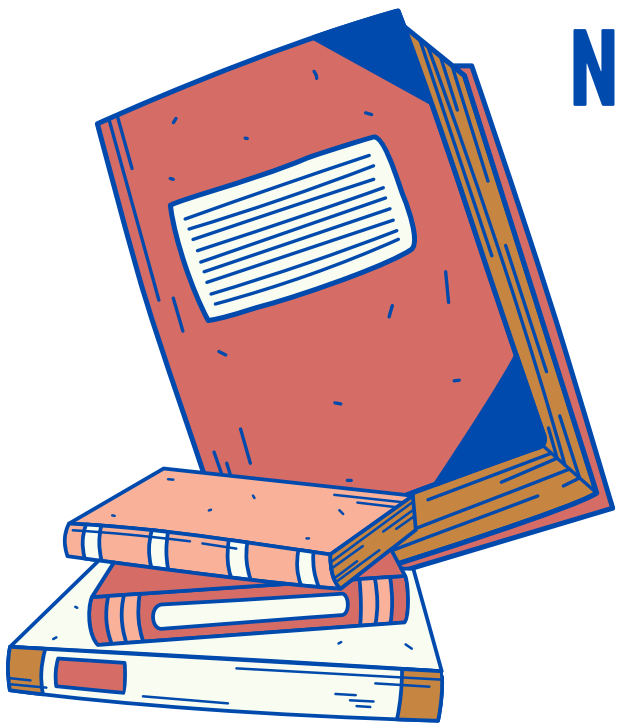
Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

In questo periodo ci sentiamo spesso stremati, **stanchi fisicamente e psicologicamente**.
Cosa possiamo fare per migliorare il nostro stato?

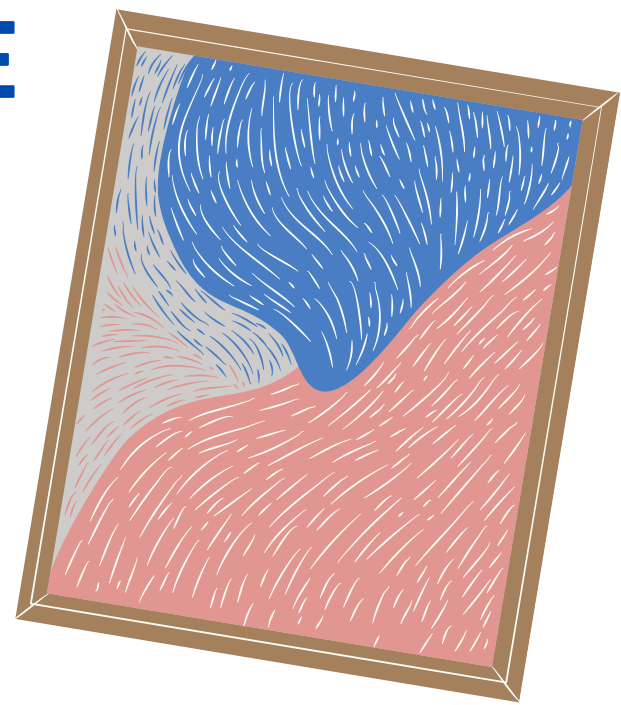
Dedica **10 minuti al giorno a qualcosa di bello,**
prova questo semplice esercizio...

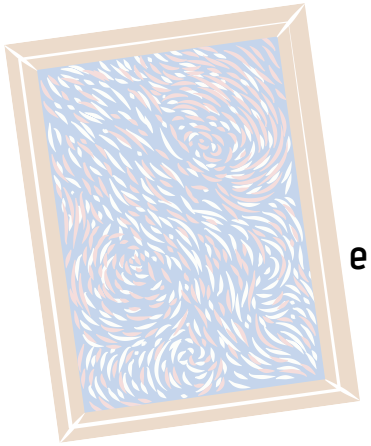
NUTRI LA MENTE



#VADEMECUM D1

UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center





UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

In questo periodo ci sentiamo spesso stremati, **stanchi fisicamente e psicologicamente**. Cosa possiamo fare per migliorare il nostro stato?

ESERCITATI CON NOI!

NUTRI LA MENTE

Prova questo semplice esercizio:
dedica **10 minuti al giorno a un'attività che ti fa stare bene**.

Rilassati, osserva un'opera d'arte, leggi un libro...

L'arte e la cultura ci arricchiscono e nutrono la nostra psiche, aprono la porta alla felicità, ci aiutano a superare ansie e paure, migliorano la nostra vita e quella delle persone che ci sono vicine.

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE? ALLENATI INSIEME A NOI!

Nicoletta Carbone & Guendalina Graffigna vi aspettano **ogni sabato**, dalle ore **12.00** in diretta a Obiettivo salute WEEKEND • Radio24

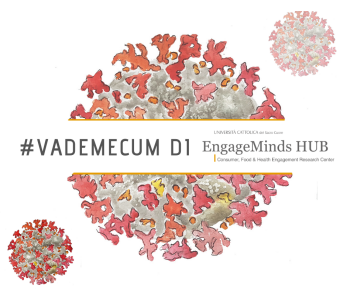
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

VUOI ESSERE PRONTO PER RIPARTIRE?
ALLENATI INSIEME A NOI!

Dopo dieci settimane di esercizi proposti dal team di ricercatori di **EngageMinds HUB - Consumer, Food & Health Engagement Research Center** ora **TOCCA A VOI... diventa testimone, racconta cosa significa per te essere ENGAGED!**

TRASCINA



UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
EngageMinds HUB
Consumer, Food & Health Engagement Research Center

Radio24

Dopo dieci settimane di esercizi proposti dal team di ricercatori
di **EngageMinds HUB – Consumer, Food & Health Engagement Research Center**
ora **TOCCA A VOI**...

ESERCITATI CON NOI!

TRASCINA

TESTIMONI DI UN APPROCCIO POSITIVO E CONSAPEVOLE ALLA SALUTE E ALLA NOSTRA VITA QUOTIDIANA

Convivere con il COVID-19 ha modificato le nostre vite. Pensa a quale importante ruolo puoi avere oggi: **puoi essere TESTIMONE di cosa significa essere ENGAGED, puoi raccontare ad altri cosa vuol dire essere COINVOLTI E INGAGGIATI nel promuovere consapevolmente il proprio benessere** anche in momenti di stress come quello legato all'emergenza che abbiamo vissuto.

ORA SEI UN TESTIMONE POSITIVO DI COME GESTIRE LA SALUTE CON PIENA RESPONSABILITÀ!
IN BOCCA AL LUPO!