

Davide Mura



Mindfulness con mio figlio

In un periodo come quello che stiamo vivendo la mindfulness può venire in nostro soccorso per superare ansia, nervosismo e depressione, come ci spiegano Paolo Moderato e Francesca Pergolizzi, veri esperti della pratica.

Il volume illustra alcune delle attività più semplici ed efficaci che genitori e figli possono svolgere, da soli o insieme, come l'abbraccio e l'ascolto consapevole, il respiro a stella o il gioco delle emozioni, con alcune indicazioni per gli insegnanti nel capitolo finale.

Mindfulness per bimbi (e genitori), Paolo Moderato, Francesca Pergolizzi, Mondadori, pagg. 192, € 18.



Come attirare il lavoro dei sogni

Quali sono i problemi che possiamo risolvere per il nostro futuro datore di lavoro? Secondo il mental coach Andrea Acconcia oggi non è più possibile restare in attesa nella speranza che il

lavoro giusto caschi nelle nostre braccia. Occorre mutare prospettiva, a partire da quella su noi stessi, per attrarre il lavoro dei sogni. Acconcia fornisce un metodo originale chiamato Imav – interno, marketing, amministrazione e vendita – da applicare subito per trovare il lavoro che non solo ci piace e ci rende felici, ma ci garantisce purpose e stabilità finanziaria.

Attrai il lavoro, Andrea Acconcia, Bur, pagg. 360, € 16,90.

Quale futuro per il mondo dell'ospitalità e del turismo?

«Il coronavirus ha cambiato le nostre abitudini e ci ha confinati in casa. Persino io, che mi reputo allergico agli spazi chiusi e viaggio costantemente – sia per lavoro sia per piacere – sono dovuto rimanere dentro quattro mura. Non potendo viaggiare con il corpo, l'ho fatto con la mente e ho trascorso le ultime settimane del 2020 a lavorare sul libro che ora sono felice di condividere con voi»: con queste parole Palmiro Noschese, manager di lunga esperienza nel settore del turismo e dell'ospitalità, racconta il suo percorso professionale e allo stesso tempo individua le possibili strade per far sì che un'intera industry possa tornare a prosperare, cambiando verosimilmente business model e adattandosi al cosiddetto "new normal". Noschese non si sofferma solo sul mondo dei viaggi e degli hotel, ma affronta le priorità per un manager/leader, che deve saper motivare e coinvolgere sempre più team di collaboratori per raggiungere obiettivi comuni. Il libro propone un utile vademecum che spazia dal marketing alle vendite, dalla gestione dello stress all'innovazione, che per Noschese dobbiamo tutti abbracciare, senza riserve. Perché la ripresa è vicina ma, avverte il manager, occorre il coraggio necessario per prendere delle decisioni urgenti a livello di sistema Paese e di business community. La pandemia, in fondo, oltre a una crisi globale, ha spinto tutti a rimboccarsi le maniche e a fare un passo in avanti.

I segreti dell'ospitalità, Palmiro Noschese, Edizioni03, pagg. 268, € 28.

