

METODO ALMA: CRONO-PROGRAMMA BISETTIMANALE

Guida al Potenziamento Personale e Successo Professionale

Il **Metodo Alma**, ideato da **Alfonso Marinosci** (fondatore di ALMA Performance Management), è un modello formativo integrato basato su oltre trent'anni di esperienza sul campo come Consulente Aziendale e Docente nel controllo di gestione, nella logistica e nell'amministrazione. Alfonso Marinosci, studi in ingegneria gestionale con esperienze maturate in contesti multinazionali di rilievo come Vestas e Ansaldo, unisce una formazione d'élite in **Leadership (HarvardX)** e ottimizzazione aziendale (Six Sigma Green Belt) con una forte dedizione alla docenza accademica. Il Metodo Alma nasce proprio per fondere lo sviluppo della persona con l'efficienza manageriale, sbloccando le potenzialità individuali.

L'Equilibrio come motore del Successo: La metodologia ALMA si poggia su un principio fondamentale: non può esserci crescita professionale e on-the-job senza una solida base di consapevolezza e di equilibrio psicofisico. Per questo, la giornata del corsista è strutturata alternando lo studio teorico con l'allenamento pratico e il potenziamento di mente e corpo.

I 4 PILASTRI DELLA GIORNATA DEL CORSISTA

Pilastro	Descrizione	Obiettivo Metodologico
1. Mente e Corpo	Attività fisica, tecniche di respirazione diaframmatica e risveglio energetico mattutino.	Attivazione neurologica, riduzione del cortisolo (stress) e aumento del focus cognitivo.
2. Studio Teorico	Sessioni di studio intensivo e focalizzato (90 minuti) sui moduli ufficiali dei corsi ALMA.	Apprendimento concettuale strutturato, analisi dei framework e delle logiche strategiche.
3. Esercitazione Pratica	Applicazione sul campo: test M&B;., simulazione di colloqui, riscrittura del CV, analisi annunci.	Consolidamento immediato delle nozioni per trasformare la teoria in competenza operativa reale.
4. Pausa e Svago	Momenti di pausa attiva, pranzi relazionali e distacco strategico dalla tecnologia.	Favorire l'effetto incubatrice per il problem solving e garantire la sostenibilità dell'apprendimento.

© 2026 ALMA Performance Management. Tutti i diritti riservati.

SETTIMANA 1: FONDAZIONE & SOFT SKILLS

Focus: Sviluppo Personale (Corso 1) e Comunicazione Efficace (Corso 2)

La prima settimana si concentra sulla costruzione delle fondamenta personali e relazionali. Il corsista impara a conoscere se stesso con il **Test psicologico completo M&B**, apprende le regole del **Time Management** e lavora sulla propria comunicazione. Nel secondo pilastro, l'attenzione si sposta all'interazione strategica con l'esterno: padroneggiare la voce, l'**ascolto attivo**, e le tecniche di **lettura veloce** ed empatica delle persone.

CRONO-PROGRAMMA ORARIO GIORNALIERO (SETTIMANA 1)

Orario	Attività	Focus Metodo Alma & Beneficio Clinico
07:00 - 08:00	Attivazione & Respirazione	Attivazione fisica mattutina e respirazione diaframmatica per ossigenare la mente.
08:00 - 09:00	Colazione & Lettura	Cura del sé, nutrizione sana e lettura leggera per stimolare la plasticità neuronale.
09:00 - 10:30	STUDIO TEORICO (C1)	Focus Corso 1: Equilibrio, Consapevolezza e Time Management (es. Matrice di Covey).
10:30 - 11:00	Pausa Attiva	Stretching fisico ed idratazione. Allontanamento completo dagli schermi.
11:00 - 12:30	ESERCITAZIONE PRATICA	Applicazione delle lezioni: compilazione ed analisi del Test di Valutazione M&B.
12:30 - 14:00	Pranzo Relazionale	Pausa nutrizionale e socialità per allenare l'empatia e staccare la mente.
14:00 - 15:30	STUDIO TEORICO (C2)	Focus Corso 2: Comunicazione, Voce, Ritmo, ed Ascolto Attivo relazionale.
15:30 - 16:00	Pausa Creativa	Stacco cognitivo completo. Momento 'incubatrice' per riorganizzare le idee.
16:00 - 17:30	ESERCITAZIONE PRATICA	Allenamento di lettura veloce e decodifica comportamentale delle persone.
17:30 - 18:30	Time Management Check	Verifica degli obiettivi giornalieri e risoluzione di problemi quotidiani.
18:30 - 20:00	Sport & Potenzimento	Attività sportiva strutturata o passeggiata ad alta intensità per scaricare le tensioni.
20:00 - 21:00	Cena & Relax	Alimentazione equilibrata di fine giornata e disconnessione digitale prima del sonno.

SETTIMANA 2: CARRIERA & SOPRAVVIVENZA AZIENDALE

Focus: Posizionamento Professionale (Corso 3) e Efficacia On-the-Job (Corso 4)

La seconda settimana sposta il focus sulle competenze operative di mercato e aziendali. Nel **Corso 3**, il corsista impara a posizionarsi nel mercato del lavoro, a decodificare le inserzioni, a strutturare un **CV a prova di filtri ATS** e ad affrontare con successo un colloquio. Con il **Corso 4**, si affronta la crescita sul posto di lavoro: il controllo delle urgenze, la **leadership silenziosa** e l'applicazione di un metodo efficiente capace di incrementare la produttività lavorativa del **30%**.

CRONO-PROGRAMMA ORARIO GIORNALIERO (SETTIMANA 2)

Orario	Attività	Focus Metodo Alma & Beneficio Clinico
07:00 - 08:00	Attivazione & Respirazione	Risveglio energetico muscolare e respirazione controllata.
08:00 - 09:00	Colazione & Lettura	Nutrizione sana e ripasso mentale dei traguardi della prima settimana.
09:00 - 10:30	STUDIO TEORICO (C3)	Focus Corso 3: Analisi del mercato di sbocco reale e canali di posizionamento.
10:30 - 11:00	Pausa Attiva	Stretching, idratazione e camminata breve per favorire la circolazione.
11:00 - 12:30	ESERCITAZIONE PRATICA	Redazione e revisione del proprio CV secondo logiche e parole chiave ATS.
12:30 - 14:00	Pranzo Relazionale	Nutrizione equilibrata e relazioni personali. Allenamento di empatia spontanea.
14:00 - 15:30	STUDIO TEORICO (C4)	Focus Corso 4: Efficienza on-the-job, gestione stress e leadership silenziosa.
15:30 - 16:00	Pausa Creativa	Stacco cognitivo totale. Esercizio di rilassamento visivo.
16:00 - 17:30	ESERCITAZIONE PRATICA	Risoluzione di casi aziendali complessi (applicazione formula +30% produttività).
17:30 - 18:30	Problem Solving Session	Analisi di urgenze lavorative o pianificazione della candidatura attiva.
18:30 - 20:00	Sport & Potenziamento	Attività sportiva aerobica o allenamento ad alta intensità per il benessere fisico.
20:00 - 21:00	Cena & Relax	Cena digeribile e allentamento delle tensioni con un sonno programmato.

LINEE GUIDA PER L'APPLICAZIONE

Istruzioni operative per ottimizzare le proprie giornate

Il crono-programma bisettimanale del Metodo Alma non è un semplice orario rigido, ma un vero e proprio **vademecum di ottimizzazione personale**. Per trarre il massimo beneficio e raggiungere quel potenziamento della mente e del corpo promesso dai corsi ALMA, ti consigliamo di seguire queste linee guida strategiche:

1. La Regolarità della Routine Mattutina

La fascia dalle 07:00 alle 09:00 determina l'andamento dell'intera giornata. Non sottovalutare la respirazione diaframmatica e l'attivazione muscolare. Come insegna Alfonso Marinosci, l'equilibrio psicofisico è la precondizione per poter assimilare concetti complessi e mantenere la calma sotto pressione.

2. Lo Studio Focalizzato e Senza Distrazioni (Deep Work)

Le sessioni di studio teorico di 90 minuti devono svolgersi in modalità 'monotasking'. Chiudi le schede dei browser non necessarie, silenzia lo smartphone e concentrati unicamente sul modulo (es. Corso 1, Corso 2, ecc.). Se segui il programma, noterai un incremento della ritenzione mnemonica e una comprensione decisamente più profonda.

3. L'importanza delle Pause Attive

Le pause non sono tempo perso, ma tempo investito. Durante la pausa attiva (10:30 - 11:00) cammina, bevi acqua o fai stretching. La pausa creativa del pomeriggio (15:30 - 16:00) serve a innescare il cosiddetto 'pensiero diffuso': la mente, lasciata libera di vagare, riorganizza le informazioni e trova soluzioni a problemi complessi (Problem Solving).

4. Usa lo Strumento Digitale Excel

Oltre a questa guida in PDF, utilizza attivamente il **foglio Excel interattivo** (crono-programma-alma.xlsx) fornito in allegato. Ti permette di monitorare il tuo progresso compilando la colonna 'Stato' per ogni attività. Le formule incorporate calcoleranno istantaneamente la tua percentuale di completamento settimanale e il tuo punteggio di efficienza.

Buon Lavoro e Buon Potenzamento! Lo sforzo costante e l'applicazione metodica battono sempre il talento disorganizzato. Con il Metodo Alma hai tra le mani una mappa collaudata in oltre trent'anni di successi aziendali. Sta a te compiere il primo passo e mantenere la direzione.