



destinatari
Tutti i dipendenti.

durata
24 ore

MINDFULNESS - RIDURRE LO STRESS

descrizione

La capacità di essere presenti a sé stessi, radicati nel momento presente consente di disporre di opportunità di risposta e comportamento che superano gli schemi abituali, questa è una dote innata che può essere allenata e sviluppata consapevolmente fornendo possibilità di trasformazione inaspettate. Il corso è basato sul protocollo ideato oltre 30 anni fa da Jon Kabat Zinn e che ha raccolto numero voli pubblicazioni scientifiche a sostegno dei suoi benefici. Le tecniche traggono origine dalle pratiche meditative orientali ma sono declinate in un contesto laico e occidentale.

obiettivi

- Aumentare la resilienza e migliorare la capacità di gestione dello stress
- Migliorare la relazione e la collaborazione interpersonale, riattivando empatia e intelligenza emotiva
- Sviluppare la consapevolezza di ruolo e la facilitazione decisionale
- Riconoscere le proprie potenzialità e quelle dei collaboratori
- Sviluppare la creatività e le capacità di problem solving
- Rafforzare la motivazione e definire il senso del proprio agire
- Aumentare il senso di autorealizzazione e di benessere personale
- Migliorare l'efficienza, la concentrazione e la memoria
- Sviluppare la capacità d'ascolto consapevole aumenta la conciliazione vita privata-lavoro.

programma

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza dei pensieri, emozioni e sensazioni;
- Yoga\ Stretching dolce e movimenti corporei accessibili a tutti;
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza;
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana;
- Introduzione agli strumenti di Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto.