



WORKSHOP

Mindfulness

La Consapevolezza come risorsa personale e organizzativa

21 NOV
2018
Milano**ISCRIVITI**

Le iscrizioni dovranno pervenire entro e non oltre il 16 Novembre 2018

STANDARD

390€
+IVA

EARLY BIRD*

312€
+IVAPORTA UN
COLLEGA273€
+IVA

*Offerta valida entro e non oltre il 7 Novembre 2018

DESCRIZIONE

Il mondo professionale (e non solo) nel quale siamo immersi è sempre più caratterizzato da alta complessità relazionale, "invasione" tecnologica, ritmi elevati, tempi stretti, incertezza radicale. Avendo un limitato margine di intervento sui fattori di stress, quello che possiamo sperimentare è un modo differente di relazionarci ad essi. Coltivare consapevolezza, o mindfulness, significa imparare ad accogliere ciò accade istante dopo istante, senza essere sopraffatti dagli schemi reattivi sedimentati, facendo spazio a nuove opzioni di risposta.

DESTINATARI

- Responsabili HR o Formazione
- Ruoli manageriali con gestione risorse
- Responsabili di funzione

COSA IMPARERAI

- Cosa si intende concretamente e quali benefici offre la consapevolezza
- Coltivare questa "modalità di funzionamento" nella vita quotidiana
- Riconoscere le risposte disfunzionali che tendiamo a ripetere automaticamente

OBIETTIVI

- Prendere confidenza con l'approccio Mindfulness allo stress
- Sperimentare alcune semplici pratiche di consapevolezza
- Cominciare ad elaborare la propria "stress-map"
- Imparare un metodo di osservazione degli schemi mentali

METODOLOGIA

Per "sviluppo della Mindfulness" si intende la possibilità/capacità di portare un'attenzione aperta, ricettiva, stabile e non giudicante a ciò che accade nel sistema corpo-mente, istante dopo istante; pertanto, l'intervento propone degli esercizi specifici finalizzati a riconoscere gli ingredienti dell'esperienza (sensazioni percettive, emozioni e pensieri) senza esserne automaticamente "risucchiati".

PROGRAMMA

09.30-10.30	Introduzione alla Mindfulness, storia e applicazioni
10.30-11.30	Pratiche preliminari
11.30-13.00	Lo stress e le sue implicazioni personali e organizzative
14.00-15.00	Pratiche di approfondimento
15.00-16.30	Mappatura dello stress
16.30-17.30	Coltivare consapevolezza nella vita quotidiana

CARATTERISTICHE ESCLUSIVE DEL CORSO

- *Approccio esperienziale*; il corso integra i principali aspetti teorici con esercitazioni specifiche, direttamente sperimentate in aula, rendendo l'intervento coinvolgente dal punto di vista psico-fisico;
- *Metodologia concreta ed efficace*; la possibilità di condividere con altri partecipanti le pratiche e gli stimoli didattici proposti dal trainer permette un confronto diretto non solo tra più persone ma anche su differenti contesti aziendali in cui applicare le tecniche;
- *Trasversalità dei benefici*; gli effetti di quanto spiegato e vissuto in aula sono trasferibili non soltanto nella realtà organizzativa ma anche nella vita privata, rendendo in questo modo la Mindfulness una buona pratica quotidiana.

5 MIN.
PARTECIPANTI