

## MEDITAZIONE E MINDFULNESS IN AZIENDA

### OBIETTIVI

Benessere individuale e aziendale attraverso la riduzione dello stress e l'aumento della motivazione con il conseguente aumento della produttività e della riduzione dei costi. Accresciuta efficienza degli standard qualitativi personali sia per la leadership che per i dipendenti.

### DESTINATARI

Imprenditori, Responsabili, Direttori, coordinatori, capi gruppo, dipendenti.

### CONTENUTI

La Mindfulness viene definita come una modalità mentale, uno stile di pensiero in cui i pensieri, le emozioni e le azioni vengono liberati dagli schemi esecutivi automatici che hanno guidato il nostro esistere fino ad oggi. La Mindfulness disattiva le modalità disfunzionali del pensiero e attiva quelle funzionali per il raggiungimento della piena consapevolezza di sé e autenticità individuale e relazionale. Questo a vantaggio del riconoscimento dei bisogni reali individuali e organizzativi, placando le proiezioni difensive più destabilizzanti ai fini della performance aziendale. La Mindfulness è un metodo di apprendimento trasformativo per accrescere nuove possibilità in termini di risorse individuali, sociali e organizzative. La meditazione Mindfulness permette di diventare più consapevoli di come gli schemi mentali influiscono gli stati d'animo e il modo di percepire gli altri e l'ambiente in cui si lavora. Con questa pratica di apprendimento, la persona migliora l'integrazione di sé attraverso il collegamento fra psiche e corpo, per vedere e sentire le cose in modo nuovo. Lo stato meditativo permette alla persona di ascoltarsi nel profondo e di rilevare quei pensieri e quelle emozioni disfunzionali di natura individuale e relazionale senza sentire il bisogno di appoggiarsi ad un atteggiamento giudicante. In questo modo anziché "guardare l'altro e guardare sé stesso" con occhi giudicanti si guarda l'altro e sé stesso attraverso uno sguardo "accogliente" e "compassionevole", evitando così la proiezione di schemi difensivi psichici che sorreggono il bisogno di una visione disadattiva di sé all'interno del gruppo. La meditazione Mindfulness si basa su:

- Concentrazione, ovvero l'intenzionalità attenta sul proprio mondo interno;
- Consapevolezza, ovvero chiarezza e autenticità dei pensieri e delle emozioni nel momento in cui si manifestano e non la reattività impulsiva in risposta alle stesse;
- Creatività, ovvero la capacità di trovare soluzioni alternative e migliorative, liberandosi dagli schemi automatici della mente;
- Compassione, ovvero la capacità di essere presente agli altri, capirne i bisogni entrando in una relazione di solidarietà.

### DOCENTE

Emanuela Grazzini - Psicologa-Psicoterapeuta.

### DURATA E ORARI

7 ore

### SEDI E DATE

PIACENZA, 2 luglio

RAVENNA, 27 giugno

RIMINI, 11 luglio

### QUOTA DI PARTECIPAZIONE

250,00 € + IVA az. associate

300,00 € + IVA az. non associate

### ISCRIZIONE

Vedi le modalità alle pagine 4 e 5