



Mindfulness

Mindfulness

«... è la capacità di prestare attenzione a ciò che sorge, nel momento presente, con intenzione consapevole, senza giudizio, momento dopo momento ...» Jon Kabat-Zinn

Sviluppare una presenza consapevole nel qui ed ora: dove siamo, cosa sta accadendo, cosa stiamo facendo, senza essere sopraffatti dalle cose che dobbiamo fare.

È una pratica personale orientata ad acquisire una maggiore consapevolezza dei momenti di vita, di relazione, di lavoro. Ci aiuta a stare nel «centro» ed **esprimere con lucidità il proprio potenziale**, le risorse personali.

Sviluppare un atteggiamento Mindfulness nella vita di tutti i giorni **influisce sulla nostra capacità di padroneggiare le situazioni difficili della vita privata e lavorativa**, accrescendo il potere di gestione dello stress, dei conflitti e dei problemi ordinari e straordinari.



Mindfulness @ work

La Mindfulness può essere efficacemente applicata negli ambienti di lavoro per **migliorare i processi decisionali, la sicurezza fisica e mentale e la gestione dei conflitti**. Aiuta a ridurre lo stress, l'ansia, migliorare la resilienza, l'intelligenza emotiva, l'empatia e la comunicazione.

Impiegati Mindful sono **ATTENTI**, prestano sempre maggiore attenzione a ciò che accade a loro e intorno a loro. Sono **PRESENTI**, più **CONCENTRATI** e maggiormente **CREATIVI**.

Molte persone sono Mind full pochissime sono Mindful!

A volte, è difficile controllare le proprie emozioni quando si tratta di situazioni stressanti o collaboratori difficili.

Mindfulness in ambiente lavorativo aiuta a **mantenere una mentalità positiva, flessibile e creativa**, ed a gestire le emozioni e i comportamenti in modo armonico e produttivo



“Forse qualcosa non ha funzionato”

“Forse sono io che sbaglio”

“Forse è lui che non mi capisce”

“Nessuno mi ascolta”

“Nessuno mi comprende”

“Mi sento spesso stanco e demoralizzato”

“Faccio fatica a riposare la notte”

“Sono agitato ad affrontare un nuovo impegno”

“Continuo a rimuginare”



Sperimentare la Mindfulness

Incontri pratici di Mindfulness, guidati da un istruttore esperto, della durata di:

- 30 minuti
- 45 minuti
- 60 minuti

In **PRESENZA** oppure **ONLINE** le sessioni sono strutturate per sperimentare le tecniche di rilassamento e pratica:

- di attenzione focalizzata portando la mente al presente (qui ed ora).
- per potenziare l'attenzione alle emozioni e ai pensieri imparando a dirigere l'attenzione verso sensazioni corporee (Body scan).
- della gentilezza amorevole ed una sua evoluzione e abituare a portare la mente in una situazione piacevole

Pillole di Mindfulness Video podcast pratici di Mindfulness della durata di 15 minuti e guidati da un istruttore esperto, .



Laboratorio di Mindfulness

Attraverso esercizi esperienziali si avrà modo di osservare il presente da un'altra prospettiva, imparando a rispondere agli stimoli in modo equilibrato e funzionale, su come guidare gli stati d'animo, rispettare le emozioni e capire il collegamento mente-corpo e quindi **affrontare al meglio la quotidianità personale e lavorativa.**

IL PROGRAMMA

Il Laboratorio rappresenta un momento in cui ci si avvicina alla pratica della Mindfulness durante il quale verranno introdotte alcune pratiche di consapevolezza estrapolate dal protocollo MBSR.

Il programma può essere strutturato in un Incontro intensivo della durata di **una o due giornate** per un totale di

- 8 ore
- 16 ore

Corso MBSR

Mindfulness-Based Stress Reduction

Un percorso potenzialmente trasformativo per la riduzione della sofferenza psico-fisica o stress basato sulla pratica della consapevolezza. Viene insegnato come diventare più coscienti delle proprie risorse e imparare a mobilitarle in sostegno alla propria salute e benessere e per affrontare in modo diverso le condizioni di fatica, stress e sofferenza.

Attraverso alcuni semplici esercizi, i partecipanti diventano più vividamente consapevoli del respiro, del corpo, di pensieri ed emozioni e di tutti gli aspetti presenti nella vita quotidiana, in modo da poter arrivare a prendersi cura di sé con modalità più creative, libere e meno automatiche.

IL PROGRAMMA

- 8 sessioni di gruppo settimanali della durata di 2:30 h cad.
- 1 giornata intensiva dalle 10 alle 17.30
- Esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa che richiedono l'impegno di circa 45 minuti al giorno.



Cos'è e come può aiutare nella vita la Mindfulness?

Webinar teorico/pratico sulla Mindfulness, dove una parte teorica di introduzione alla Mindfulness si sposa con brevi esercitazioni pratiche.

Accenni alla psicosomatica e al concetto di organismo in cui le interazioni mente e corpo sono profonde e bidirezionali, come si influenzano a vicenda.

A cosa serve praticare la Mindfulness? E quali sono i vantaggi nella vita quotidiana? Perché aiuta a ridurre ansia e stress?

Parte pratica:

- Tecnica di rilassamento
- Pratica di attenzione focalizzata portando la mente al presente (qui ed ora).

CONTRIBUTO Mindfulness

Sperimentare la Mindfulness

Sessioni pratiche

- 1.600 € + IVA al mese (4 incontri) della durata di 30 minuti
- 2.000 € + IVA al mese (4 incontri) della durata di 45 minuti
- 2.400 € + IVA al mese (4 incontri) della durata di 60 minuti

Video di esercitazioni

della durata di 15 minuti con esercizi di Mindfulness – 400 Euro + IVA cad

Webinar teorico/pratico

della durata di 1 ora con brevi esercizi di Mindfulness – 950 Euro + IVA cad

Corso MBSR - Mindfulness-Based Stress Reduction Laboratorio di Mindfulness

Da quotare in base all'interesse

 care up
Your wellness our wish