

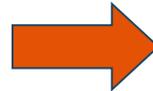


---

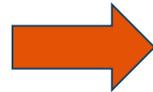
MINDFULNESS «AL LAVORO»  
Allenare l'azienda al successo

## INVESTIRE IN BENESSERE ORGANIZZATIVO: BENEFICI PER L'AZIENDA

- Riduzione dello stress personale e relazionale
- Aumento della focalizzazione attentiva
- Sviluppo del pensiero creativo
- Miglioramento del benessere organizzativo
- Migliore capacità di adattamento
- Diminuzione delle assenze per malattia e aspettativa
- Riduzione costi turn over



AUMENTO DELLA PRODUTTIVITÀ



RIDUZIONE DEI COSTI



# INVESTIRE IN BENESSERE ORGANIZZATIVO: PERCHE' SCEGLIERE MINDFULNESS

Unico metodo la cui **efficacia** è **provata scientificamente**:

3.855 lavori scientifici sulla Mindfulness (censiti da PubMed al 7/12/16)

402 lavori scientifici sulla Mindfulness nei luoghi di lavoro (censiti da PubMed al 7/12/16)

**Centinaia di aziende** hanno completato programmi di Mindfulness con risultati sorprendenti:

Google, Yahoo, Apple, AstraZeneca, BASF, Nike, McKinsey, General Mills, TBWA, Procter&Gamble, HBO,...

## MINDFULNESS



### ATTENZIONE

stabilità  
controllo  
efficienza



AREE FUNZIONALI

COGNIZIONE	EMOZIONI	COMPORAMENTI	FISIOLOGIA
abilità cognitive flessibilità cognitiva	riduzione durata picco emotivo diminuzione reattività tono emotivo positivo	maggior autoregolazione riduzione degli automatismi	miglioramento della risposta allo stress modifiche cerebrali (neuroplasticità) rallenta il decadimento cerebrale



RISULTATI  
NELL'AMBIENTE DI LAVORO

PERFORMANCE	RELAZIONI	BENESSERE
lavorative su compiti comportamenti etici, diminuzione comportamenti amorali incremento livelli di sicurezza	qualità nella comunicazione (ascolto aperto, meno giudizi) qualità nelle relazioni interpersonali (riduzione dei conflitti, attenzione all'altro, ridotta reattività emotiva, empatia) leadership teamwork	fisico psicologico comportamentale

## MINDFULNESS: EFFETTI&BENEFICI (1) perchè

- Gli studi di neuroimaging (eseguiti con fMRI –risonanza magnetica funzionale) evidenziano che la pratica di mindfulness attiva selettivamente strutture cerebrali del **lobo prefrontale** (area deputata alla pianificazione e al pensiero complesso) e dell'**insula** (area che presiede alla regolazione delle emozioni), che si modificano già dopo 8 settimane di training
- È stato dimostrato che la pratica di mindfulness stimola la liberazione di **dopamina**, un neurotrasmettitore che regola il tono dell'umore e favorisce l'attenzione selettiva
- Si è evidenziato un **rafforzamento delle sinapsi** di diverse aree cerebrali
- Le ricerche dimostrano che la pratica di Mindfulness porta **benefici alla salute**, riducendo ansia, stress, disturbi del sonno, scatti d'ira, disturbi fisici come l'ipertensione, i dolori cronici etc.

## MINDFULNESS: EFFETTI&BENEFICI (2) competenze acquisite

- **Focalizzazione**: capacità di mantenere l'attenzione in modo intenzionale su un tema/oggetto e ridurre i fattori distraenti
- **Chiarezza**: consapevolezza chiara dei pensieri e delle emozioni nel momento in cui si manifestano e non reattività ad essi (risposta ponderata anziché impulsiva)
- **Creatività**: libertà di trovare soluzioni nuove e migliorative, liberandosi da alcune trappole mentali e coltivando specifiche abilità (lasciar andare, non giudizio, etc.)
- **Compassione**: capacità di essere presenti agli altri, capirne i bisogni e con saggezza e umiltà entrare in una relazione di solidarietà e comunità

## MINDFULNESS: EFFETTI & BENEFICI (3) comportamenti

- **Accesso alle risorse interiori**, grazie alla capacità di entrare a contatto con se stessi a livello sensoriale, mentale ed emotivo
- Capacità di **adattarsi a situazioni incerte** e instabili
- Sviluppo della **responsabilità personale**
- Atteggiamento **non giudicante**
- Aumenta l'apertura mentale e la **capacità di ascolto**
- Alimenta **curiosità, fiducia ed empatia**
- **Maggior equilibrio emozionale** (non lasciarsi trascinare dalle emozioni)

## MINDFULNESS: COS'E'?

La capacità di **essere consapevoli** della nostra esperienza presente  
momento dopo momento  
senza giudizio



**fermando il vagare della mente**  
tra il passato (ricordi, rimpianti, rimuginazioni, etc.)  
e il futuro (ansie, preoccupazioni, etc.)

## PROTOCOLLO MBSR: COS'E'? (Mindfulness Based Stress Reduction)

E' il più studiato e applicato protocollo di Mindfulness, definito negli anni '70 da Jon Kabat Zinn, professore di Medicina Preventiva e Comportamentale presso l'Università del Massachusetts.

Questo programma di riduzione dello stress è stato completato in centinaia di aziende, in più di 250 ospedali e da oltre 23.000 persone nel mondo.

(Per) **Corso di gruppo** (8-30 partecipanti)

Distribuito in incontri di **1,5/2 ore a settimana** per 8 settimane

Durante gli incontri vengono insegnate pratiche di consapevolezza (meditazione), per **allenare il cervello** a essere più concentrato, vedere più chiaramente, non lasciarsi trascinare dalle emozioni

