



## **MINDFULNESS E AGIRE PROFESSIONALE**



### **OBIETTIVI E DESTINATARI**

Recenti studi neuro scientifici hanno confermato che la capacità di essere davvero presenti nella propria vita, senza cadere in automatismi mentali, porta ad avere un maggiore equilibrio psico-fisico: uno stato definito “mindfulness”.

Quali sono le condizioni per stare, momento per momento, nel qui ed ora, senza inseguire pensieri, positivi o negativi, senza reagire emotivamente ed in modo automatico? Quali sono le caratteristiche che le aziende possono favorire per facilitare comportamenti mindfulness?

Attraverso sperimentazioni e auto-osservazioni è possibile riconoscere i nostri meccanismi mentali; comprendere quali fattori aiutano e quali ostacolano il miglioramento della nostra capacità di attenzione, concentrazione e di controllo emotivo.

Il laboratorio è rivolto a tutti coloro che vogliono scoprire cosa sia la mindfulness, capire se può aiutarli nel proprio agire organizzativo e nella vita di tutti i giorni e come può facilitare le relazioni e le performances aziendali.

### **CONTENUTI**

#### **MATTINA**

9.30 – 13.00

- Mindfulness e consapevolezza
- Gli effetti fisici, emotivi e comportamentali della mindfulness
- L'attenzione: fare attenzione o essere attenti?
- Intenzione, momento presente e non giudizio
- Prove di mindfulness

#### **POMERIGGIO**

14.00 – 17.30

- La mia organizzazione è mindfulness? La scala di analisi
- Organizzazioni mindfulness e resilienti
- Applicare la mindfulness: condizioni personali e organizzative
- Piano d'azione per utilizzare al meglio le caratteristiche personali



## **MINDFULNESS E AGIRE PROFESSIONALE**



### *COSTI*

Il costo è di Euro 600 + Iva a persona.

Include il materiale didattico e di approfondimento.

Per le Aziende che iscrivono due persone è previsto uno sconto del 20%.

Inoltre il terzo partecipante è gratuito.

### *ISCRIZIONE E CONTATTI*

Per l'iscrizione al corso e per eventuali richieste inviare una mail a:  
[nilman@nilman.it](mailto:nilman@nilman.it)

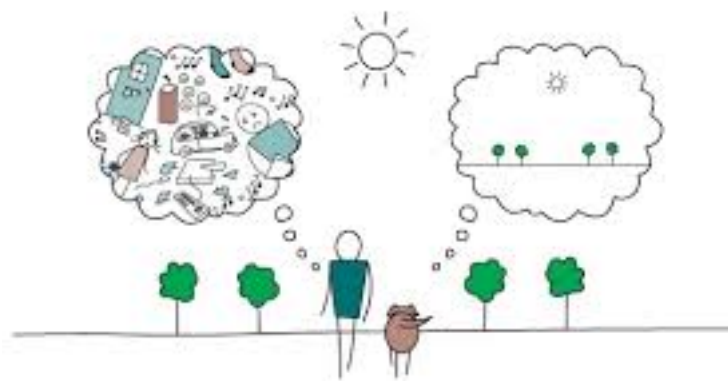


**PIAZZA DI VILLA CARPEGNA 45, ROMA**

**WWW.NILMAN.IT**

**NILMAN@NILMAN.IT**

**TEL/FAX 06-45615186**



NILMAN srl

Piazza di Villa Carpegna, 45

00165 ROMA