



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 - 17.00

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



PIAZZA DI VILLA CARPEGNA 45
00165 ROMA
WWW.NILMAN.IT
NILMAN@NILMAN.IT
TEL/FAX 06-45615186