

Mindfulness Training

Allenare Consapevolezza e Attenzione per accedere al proprio illimitato potenziale

Obiettivi

Attraverso la sperimentazione di alcune tecniche di Mindfulness, favorire lo sviluppo dell'attenzione, dell'ascolto e del contatto con sé stessi e con gli altri.

Una maggiore capacità di focalizzazione e una mente calma e non reattiva, sono fattori decisivi e imprescindibili per il raggiungimento degli obiettivi, il miglioramento delle performance lavorative e lo sviluppo di relazioni sane e soddisfacenti.

A chi è rivolto

Il corso è rivolto a tutti coloro che, per la propria attività professionale, desiderino migliorare le abilità personali di attenzione, concentrazione e consapevolezza.

Contenuti

- ✓ Una definizione: i diversi livelli della Mindfulness.
- ✓ Il contatto profondo con sé stessi: una dimensione da recuperare.
- ✓ Ascolto di sé e relazione con l'altro: controllare le nostre reattività.
- ✓ La consapevolezza e lo sviluppo dell'attenzione e della calma mentale.
- ✓ Consapevolezza, obiettivi aziendali e risultati professionali.
- ✓ Consapevolezza del corpo, delle emozioni e dei pensieri.
- ✓ Consapevolezza nella relazione.
- ✓ Mindfulness e altri fattori mentali salutari.
- ✓ Sperimentazione di alcune tecniche Mindfulness.
- ✓ Indicazioni utili per una pratica personale costante.

Metodologia

Partecipazione e interattività saranno stimulate attraverso esercitazioni individuali e di gruppo, role-playing, analisi di casi, e altre metodologie attive.

Tempi: da 1 a 4 giornate