

MINDFULNESS

Applicata all'eccellenza manageriale

Durata presenziale

4 mezze giornate intensive a cadenza settimanale (totale 16 ore)

Durata OnLine Live Training

4 mezze giornate intensive a cadenza settimanale (totale 16 ore)

Quota di partecipazione

✓ € 2100+IVA

MINDFULNESS APPLICATA ALL'ECCELLENZA MANAGERIALE

Lucidità mentale e riduzione dello stress per potenziare la Leadership

Per chi

- Leader, decisori e manager di linea e di staff.
- Chi opera con alti livelli di responsabilità, pressione di tempo ed elevata esposizione a fattori di stress.
- Chi desidera massimizzare la propria efficacia ed il proprio benessere professionale.

Il percorso

Introduzione e obiettivi

Abbiamo oggi una generazione intera di ricerca scientifica, decine di studi, che dimostrano che le pratiche di Mindfulness alterano fisicamente il cervello e ne modificano la forma e le modalità di funzionamento. In particolare, la pratica influenza l'attività e la densità di regioni del cervello quali:

- 1. La corteccia cingolata anteriore**, responsabile dell'auto-controllo: resistere alle distrazioni, concentrarsi, evitare l'impulsività per lavorare in modo efficiente e prendere buone decisioni. Questa regione cerebrale è responsabile della flessibilità e rende possibile applicare corrette strategie di problem solving.
- 2. L'ippocampo**, è responsabile, tra le altre, della resilienza e del modo in cui si reagisce alle difficoltà e alle sfide. Lo stress danneggia questa regione del cervello in modo immediato, e questa è tra le ragioni per cui è necessario prestare particolare attenzione ai suoi livelli.

La Mindfulness prende spunto dalle forme meditative orientali e porta in occidente delle pratiche semplici ma potenti, che consentono di riprendere il controllo di pensieri, emozioni inconsapevoli e comportamenti automatici. Chi la pratica guadagna lucidità e concentrazione, riduce rimuginii e reazioni non funzionali, a tutto vantaggio di un'attività professionale produttiva. Inoltre la mindfulness è una tecnica eccellente per la riduzione dello stress ed il benessere di lungo periodo.

Modalità

Come per l'allenamento di un muscolo, queste pratiche richiedono un'applicazione regolare, ma sono raccomandate in particolare proprio ai Leader che hanno poco tempo: quando si opera sotto pressione è infatti davvero indispensabile avere una mente chiara.

Le tecniche proposte sono pensate per adattarsi alla vita dei manager, anche nell'ambito di schedule molto densi, e sono praticabili in qualunque orario e luogo.

Il corso è strutturato come un vero e proprio laboratorio, con momenti teorici ridotti al minimo e massimo focus applicativo, in modo da consentire l'apprendimento esperienziale delle pratiche e allenare la loro progressiva introduzione nel quotidiano.

La suddivisione in 4 moduli settimanali di mezza giornata ciascuno, consente di seguire i partecipanti per tutto il primo mese di introduzione alle tecniche. Proprio per la caratteristica fortemente esperienziale di questo training, è richiesta la disponibilità ad essere attivi anche in autonomia per tutto il periodo, sperimentandosi durante l'intera la settimana sui compiti di volta in volta assegnati.

MINDFULNESS APPLICATA ALL'ECCELLENZA MANAGERIALE

Lucidità mentale e riduzione dello stress per potenziare la Leadership

Il Programma

Come funziona la mente

- Esercizio:
 - Monkey Business Illusion

Che cos'è la Mindfulness e che cosa allena

- Aree di applicazione ed evidenze di ricerca scientifica
 - la gestione emozionale
 - la produttività
 - la modulazione dello stress
 - l'attraversamento in condizioni avverse
 - le relazioni con gli altri

Il protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)

Praticare:

- costituenti fondamentali
- allenamento formale e informale

Esercitazione formale base:

- istruzioni preliminari
- esecuzione guidata
- confronto in plenaria

Mind makeover: allenare la consapevolezza

Pratica Body scan: istruzioni preliminari, ...

Pratica METTA per il benessere delle relazioni

Pratica di consapevolezza corporea attraverso il movimento

Pratica di mindfulness a campo aperto: respiro, suoni e pensieri

Pratica di sicurezza di sè: la montagna

Ogni modulo termina con il **Quiz di conclusione** e gli **assignment** per le settimana successiva, con esercizi, piani d'azione e pratiche su guida audio.

Pratica avanzata: i 7 processi trasformativi

Come proseguire: piano di azione e discussione individuale