



## Mindfulness e resilienza

Due strumenti al servizio di benessere personale e self empowerment

 Presenziale

Durata : 2 giorni (16 Ore)

WebCode : 1.3.40

Packaged : Su richiesta

Customized : Su richiesta

Da sempre, per fisici e ingegneri, resilienza sta ad indicare la capacità di un materiale di resistere a un urto senza spezzarsi: oggi come non mai, la capacità di affrontare e superare le avversità, senza cadere vittima delle emozioni proprie e altrui, è prerequisito fondamentale per il manager, nonché risorsa utile nella vita di ognuno. Le tecniche di mindfulness aiutano a rimuovere i blocchi auto-imposti dell'individuo, creando lo spazio necessario per elaborare ed assimilare nuove visioni, recuperare e mantenere il benessere psico-fisico anche nei momenti più difficili.

### Obiettivi del corso

- Saper riconoscere e gestire lo stress
- Migliorare comunicazione e teamwork
- Recuperare produttività ed engagement

### A chi è rivolto

- Per chi gestisce persone e/o progetti
- Per chi vive un contesto in forte cambiamenti
- Per chi si trova a operare o a dover trasferire competenze in nuovi ambiti

### Programma

#### Lo stress : come funziona e come si manifesta

- Il piano fisico, mentale, emotivo
- stress "buono" e stress "cattivo"
- La sindrome generale di adattamento: lotta o fuga
- Stop al ruminio mentale: l'attenzione al momento presente e la sospensione del giudizio

#### Le emozioni : riconoscerle, accoglierle ed elaborarle in maniera produttiva

- La natura automatica dei nostri pensieri e come questi, a loro volta, generano automaticamente il nostro vissuto emotivo
- L'immagine di sé e le aspettative degli altri

#### Epigenetica, ambiente e relazioni

- L'uomo come un sistema aperto: l'importanza di ciò che ci circonda e "la biologia delle credenze"
- Il rapporto simbiotico tra ciò che ci accade e ciò che siamo

## Il tempo: come sconfiggere la sindrome del coniglio bianco

- La tendenza al perfezionismo, il bisogno di controllo e l'apertura alle possibilità
- L'utilizzo positivo della tecnologia
- L'equilibrio tra la vita presente e la programmazione del futuro

## Nozioni di bioenergetica, psicosomatica e "dieta anti-stress"

- Cenni storici: da Freud e Reich ad Alexander Lowen, passando per Edward Bach
- Benessere fisico per il benessere mentale e viceversa
- Dalla saggezza delle medicine tradizionali alle app per iPhone & Android: tutte le declinazioni del benessere

## Esercitazioni

- Tecniche di mindfulness per il controllo dei propri pensieri
- Tecniche di mindfulness per la gestione delle proprie emozioni
- Tecniche di rilassamento per la mente
- Tecniche di rilassamento per il corpo

## Come si svolge

Durante questo workshop teorico-pratico, verranno "allenate" le principali qualità dell'intelligenza emotiva individuale:

- Consapevolezza di sé: la capacità di produrre risultati riconoscendo le proprie emozioni
- Dominio di sé: la capacità di utilizzare i propri sentimenti per un fine
- Motivazione: la capacità di scoprire il vero e profondo motivo che spinge all'azione
- Empatia: la capacità di sentire gli altri entrando in un flusso di contatto
- Abilità sociale: la capacità di stare insieme agli altri cercando di comprendere le interazioni tra le persone

## Date e sedi 2020

### Online

dal 10 dic al 11 dic