



C26 - MINDFULNESS E GESTIONE DELLO STRESS

Migliorare la consapevolezza personale e la capacità di gestire ansia ed emozioni anche nei momenti di alto impatto lavorativo

2 GIORNI - MODALITÀ DI PARTECIPAZIONE: PRESENZIALE A MILANO E/O VIRTUAL CLASSROOM

date

quote di partecipazione IVA esclusa

18 - 19 febbraio 2026 | 23 - 24 luglio 2026

Singola: 985 € - Multipla: 885 €

In un contesto aziendale sempre più frenetico e competitivo, la mindfulness emerge come una pratica efficace per migliorare concentrazione, chiarezza e benessere dei dipendenti e incrementare efficacia ed efficienza. Integrando la mindfulness nella cultura aziendale, si possono ridurre lo stress, migliorare la consapevolezza e favorire un ambiente di lavoro più armonioso.

Il corso è progettato per fornire ai partecipanti le competenze necessarie per integrare la mindfulness nella loro vita lavorativa, migliorando il benessere personale e l'efficacia professionale.

A CHI È RIVOLTO

- Manager e Team Leader
- Responsabili delle Risorse Umane
- Chiunque voglia integrare la mindfulness nella propria routine lavorativa e migliorare la qualità della propria vita lavorativa

APPRENDERETE A...

- Comprendere i principi e i benefici della mindfulness
- Apprendere tecniche di mindfulness specifiche per la gestione dello stress
- Ridurre lo stress e migliorare la gestione delle emozioni
- Aumentare la concentrazione e la produttività
- Favorire un ambiente di lavoro positivo e collaborativo
- Migliorare la consapevolezza emotiva e la capacità di gestire le emozioni

ESERCITAZIONI, PROGETTI E CASE STUDIES

- Esercizi di respirazione e consapevolezza.
- Introduzione alla meditazione guidata

I PLUS:

- Il corso ha un approccio pratico e concreto, con una didattica interattiva



C26 - MINDFULNESS E GESTIONE DELLO STRESS

PROGRAMMA

Introduzione alla Mindfulness e Applicazioni Pratiche

Che Cos'è la Mindfulness

- Definizione e principi fondamentali
- Benefici della mindfulness sul benessere e sulla produttività

Pratiche di Base di Mindfulness

- Esercizi di respirazione e consapevolezza
- Introduzione alla meditazione guidata

Mindfulness e Gestione dello Stress

- Tecniche per ridurre lo stress e l'ansia
- Esercizi pratici per esercitare presenza e calma interiore

Applicazioni della Mindfulness sul Lavoro

- Come integrare la mindfulness nelle attività quotidiane
- Come potenziare il pensiero intuitivo
- Mindfulness durante le riunioni e nelle interazioni con i colleghi

Approfondimenti e Implementazione della Mindfulness in Azienda

Mindfulness e Consapevolezza Emotiva

- Identificare e gestire le emozioni attraverso la mindfulness
- Tecniche di regolazione emotiva e di gestione dell'incertezza
- Mindfulness e defusione emotiva: tu non sei i tuoi pensieri

Mindfulness e Comunicazione Efficace

- Ascolto attivo e consapevole
- Comunicazione empatica e non-verbale

Mindfulness per la Leadership

- Caratteristiche di un leader consapevole
- Pratiche di mindfulness per migliorare la leadership e la gestione del team

Creare una Cultura di Mindfulness in Azienda

- Strategie per implementare programmi di mindfulness aziendale
- Coinvolgimento dei dipendenti e formazione continua

Sessione Pratica e Piano d'Azione

- Esercitazione pratica
- Creazione di un piano d'azione personale per integrare la mindfulness nel proprio lavoro