

Mindfulness discover the art



MULTITASKING

300%

the amount of **extra information we consume** compared to 1960

36x

the number of times the average employee **changes windows an hour**



40%

reduction in efficiency that can occur from multitasking

Pensare a cose passate
Immaginare e pianificare il futuro

Dimenticare di vivere il presente.

Pensare a tante cose contemporaneamente ... al lavoro, ai figli, alla casa, agli impegni, a cosa si deve fare ...

E' facile farsi prendere da un vortice di pensieri entrando in uno stato di ansia e stress!

Quante volte nel quotidiano ci sentiamo soffocati in situazioni dalle quale non riusciamo ad immaginare nessuna via d'uscita, ci sfugge un piano d'azione, una mappa in cui muoversi per trovare soluzioni favorevoli.

“Forse qualcosa non ha funzionato”, “forse sono io che sbaglio”, “forse è lui che non mi capisce”, “nessuno mi ascolta”, “nessuno mi comprende”.

Domande che occupano la mente di tutti e a cui la mindfulness può aiutare a trovare una risposta

La Mindfulness è la capacità di

*«Prestare attenzione a ciò che sorge,
nel momento presente, con intenzione
consapevole, senza giudizio, momento
dopo momento»* Jon Kabat-Zinn

MINDFULNESS..

..can help! Research has shown that mindfulness enhances functioning in the parts of our brains related to **controlling our attention**



Permette di:

Esprimere il proprio potenziale e le proprie risorse personali

Acquisire maggiore consapevolezza dei momenti di vita, di relazione, di lavoro

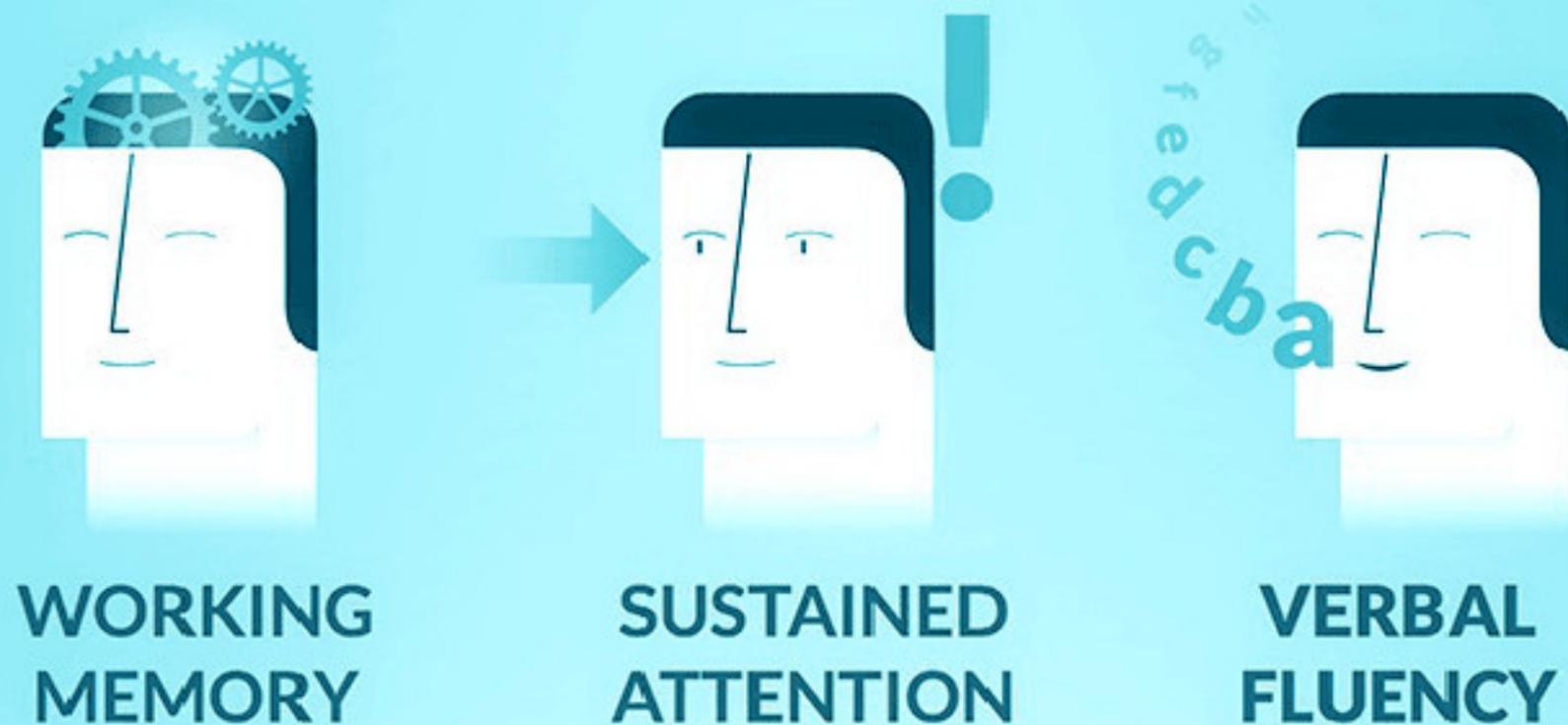
Evitare di essere sopraffatti dalle cose che dobbiamo fare

Sviluppare una presenza consapevole nel qui ed ora.

Sviluppare un **atteggiamento Mindfulness** nella vita di tutti i giorni influisce sulla nostra capacità di **padroneggiare** le situazioni difficili della vita privata e lavorativa, **accrescendo** il potere di gestione dello stress e dell'ansia, dei conflitti e dei problemi ordinari e straordinari.

Migliora inoltre le capacità di resilienza, l'intelligenza emotiva, l'empatia e la comunicazione.

A study found mindfulness lead to improvements in cognitive abilities central to productivity including:



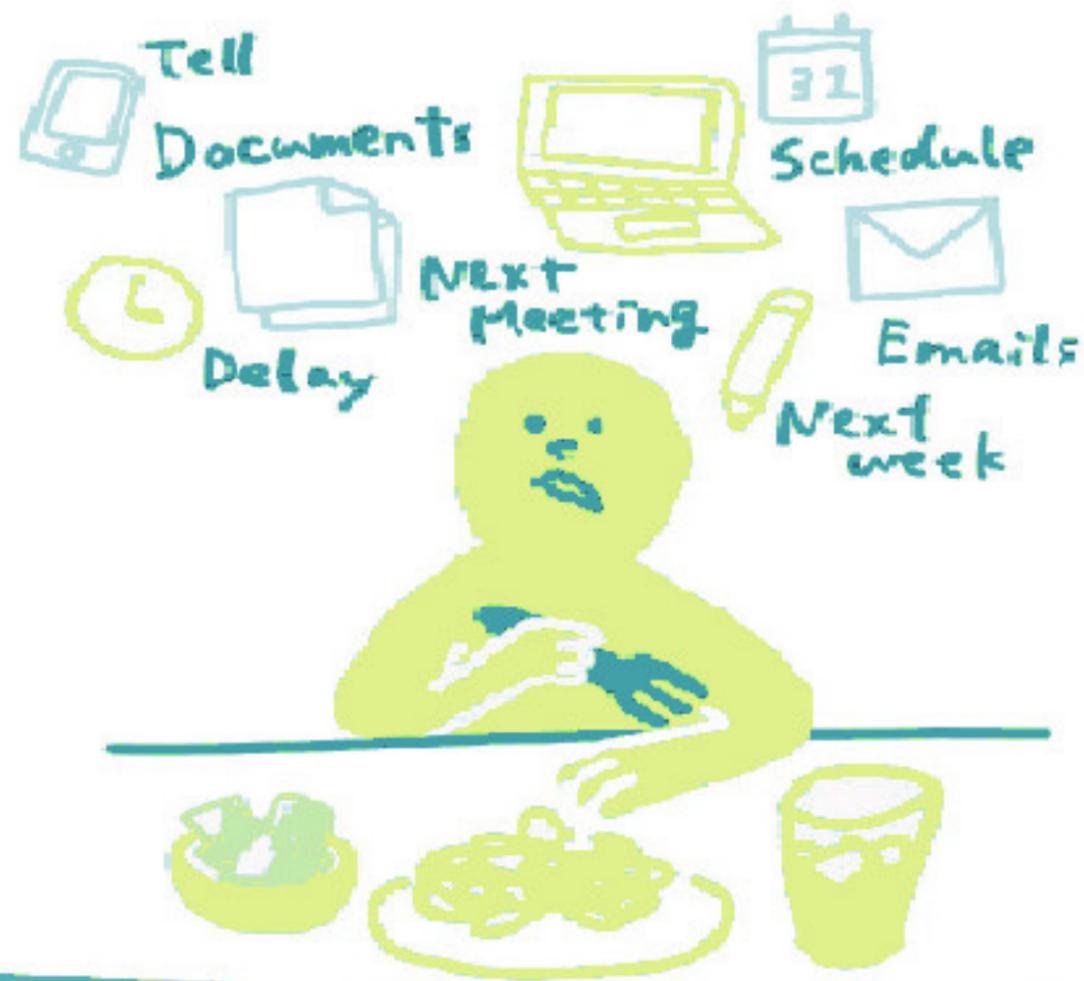
in just 4 days of 20 mins

Persone Mindful sono più ATTENTI, prestano maggiore attenzione a ciò che accade a loro e intorno a loro. Sono PRESENTI, più CONCENTRATI e maggiormente CREATIVI.

Mind full

o

Mindful



Your mind is
Somewhere else.

Stick with
Anxiety



Low Cognitive
Performance



Bad Listener



You are focusing on
what you are doing.

Reduces
Anxiety



Better Cognitive
Performance



Good Listener





PROGRAMMA del corso

8 incontri di gruppo della durata di 2 ore e mezza circa ciascuna

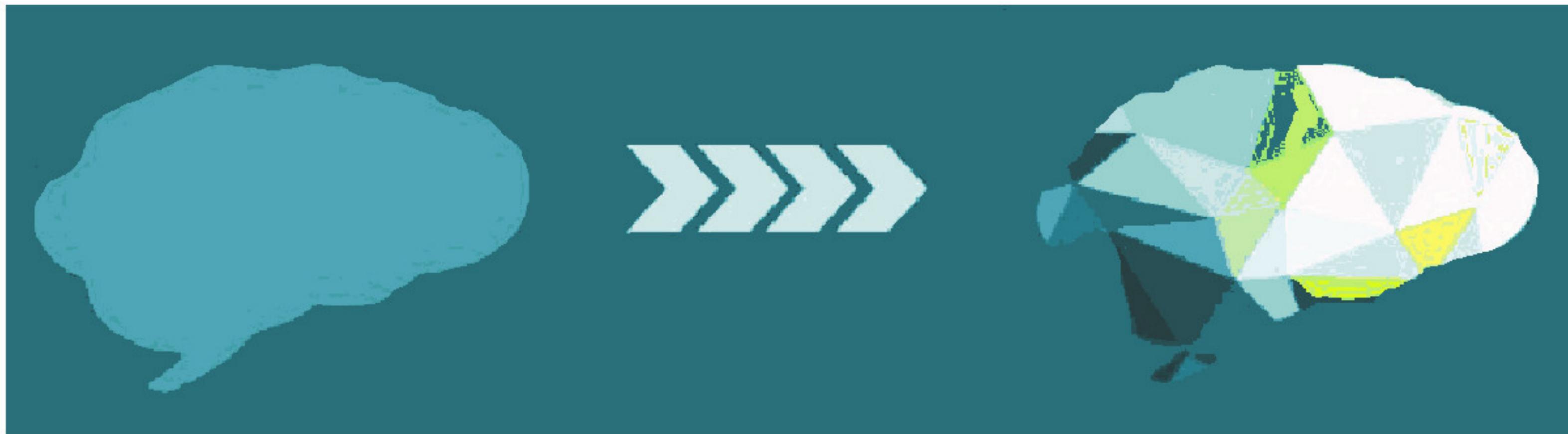
1 giornata intensiva dalle 10 alle 17.30

Esercizi guidati quotidiani da svolgere a casa che richiedono l'impegno di circa 45 minuti al giorno.

LABORATORIO DI MINDFULNESS

Momento in cui ci si avvicina alla pratica della Mindfulness strutturato in:

- 1 incontro intensivo della durata di una giornata per un totale di 8 ore oppure
- 2 incontri intensivi della durata di due giornate per un totale di 16 ore





INCONTRI GUIDATI DI MINDFULNESS

Mincontri guidati da un istruttore della durata di 45 minuti, 1 ora o 1 ora e 30 minuti volti a sviluppare l'attenzione focalizzata, la presenza consapevole e a stare bene con se stessi e con gli altri attraverso la pratica della Mindfulness.