
TECNICHE DI RILASSAMENTO E MINDFULNESS

BUSINESS SKILLS

DESCRIZIONE

La **meditazione** è una pratica che porta alla consapevolezza e alla calma interiore attraverso **tecniche** che focalizzano la concentrazione sul respiro e favoriscono il **rilassamento**. Diversi studi effettuati sulle potenzialità della meditazione hanno evidenziato come essa permetta ad ogni individuo di liberare la mente dalle condizioni di stress e malessere e dalle distorsioni cognitive e mentali. In questo senso lo scopo della meditazione è quello di migliorare la qualità della vita personale e lavorativa, liberandosi da emozioni e fattori mentali nocivi e da influenze esterne che turbano o affliggono. A livello psicologico, sono stati studiati gli effetti della meditazione nel trattamento di stress e ansia, scoprendo la sua efficacia anche nei contesti organizzativi. Il corso "**Tecniche di rilassamento e Mindfulness**" prevede l'applicazione di una metodologia pratica ed esperienziale, in grado di fornire ai/alle partecipanti gli strumenti da poter applicare nella propria pratica quotidiana o a necessità. Sono inoltre previsti una introduzione con brevi pillole teoriche e uno spazio di condivisione delle esperienze.

PROGRAMMA

PROGRAMMA DIDATTICO:

1. Presentazione del modello olistico mente-corpo e introduzione alla postura
2. Introduzione alla respirazione addominale e esercizi di presenza mentale;
3. Addestramento alla pratica meditativa base con visualizzazioni tematiche
4. Pratica meditativa avanzata e percezione corporea

OBIETTIVI FORMATIVI

Il percorso è finalizzato a incrementare il benessere psicofisico e mentale dei/delle dipendenti, in particolare:

- sviluppare la capacità di focalizzare la propria attenzione sul qui ed ora, su ciò che sta accadendo nel momento presente;
- sviluppare strumenti e tecniche per gestire le relazioni sviluppando maggiore empatia;
- migliorare la gestione degli stati emotivi e delle situazioni stressanti, riducendo ansia e insonnia;
- aumentare il grado di consapevolezza delle proprie intenzioni e ad essere più efficaci e creativi nei processi decisionali;
- ridurre il lavoro mentale incrementando la calma interiore e la lucidità mentale.

DESTINATARI

Il corso è rivolto a chiunque.

DOCENTI

Docenti Faculty Assolombarda Servizi

NOTE

Il corso della durata di 6 ore si svolgerà in orario serale; sono previsti 6 incontri della durata di 1.5 h ciascuno.

Sarà trasmesso via Microsoft Teams o ZOOM, con la possibilità di partecipare via web o app con l'utilizzo di pc o smartphone.

I partecipanti iscritti riceveranno tutte le istruzioni di partecipazione e le slide dei docenti il giorno lavorativo prima del corso.

Al termine del percorso, a chi avrà frequentato almeno il 75% delle lezioni, verrà rilasciato l'attestato di frequenza.

Il corso non è video-registrato.

REQUISITI

- Pc o smartphone
- Buona connessione internet
- Microfono e webcam attivi

REFERENTI

Davide Inclimona (davide.inclimona@assolombarda.it / Cell: 348 0201 402)

Arianna Marchianò (arianna.marchiano@assolombarda.it / Cell: 345 4007 448)

Martina Gasparini (martina.gasparini@assolombarda.it / Cell: 347 6250 456)

DATE E PREZZI

Live Webinar - Edizione serale

Edizione di: Maggio 2027

Durata: 6 ore

Scheduling:

06/05/2027 dalle 19:30 alle 21:00

13/05/2027 dalle 19:30 alle 21:00

20/05/2027 dalle 19:30 alle 21:00

27/05/2027 dalle 19:30 alle 21:00

PREZZI:

Quota NON associato e privato: € 600.00 + IVA

Quota associato: € 500.00 + IVA

Sconto del 10% dal secondo partecipante

Erogato come **Webinar**