

PRESENTAZIONE CORSO

MINDFULNESS PER L'AZIENDA

TECNICA DI GESTIONE CONSAPEVOLE DEI PROPRI PENSIERI PER AUMENTARE CONCENTRAZIONE E CONTROLLO DELLO STRESS.

EVENTO GRATUITO / LUNEDÌ 5 OTTOBRE

ORE 9:00 - ASSOLOMBARDA, VIA PANTANO 9, 20122, MILANO

R.S.V.P. info@wellsalus.it

OBIETTIVI

La pratica della mindfulness permette una crescente comprensione e una graduale riduzione dei propri automatismi, delle proprie reattività e dei propri pregiudizi che spesso limitano la possibilità di affrontare tanto i problemi lavorativi quanto le relazioni professionali e personali con il necessario atteggiamento sereno e costruttivo, base indispensabile questa per ottenere il meglio da sé e dall'interazione con gli altri, favorendo al contempo lo sviluppo di maggiori abilità di gestione dello stress, del problem solving, del decision making e in generale di management.

Il corso si rivolge in prima battuta ai manager, ai middle manager, ai capi reparto ma anche ai lavoratori dipendenti che sono sottoposti ad elevati carichi di lavoro da gestire. Sostanzialmente ad ogni persona che sia interessata a gestire al meglio lo stress, sviluppando una migliore lucidità e una diversa prospettiva sulle problematiche lavorative.

DR. ALBERTO CHIESA: psichiatra, psicoterapeuta, istruttore e formatore di istruttori di Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR) e Mindfulness-based Cognitive Therapy (MBCT). Collabora da anni con il Dipartimento di Scienze Biomediche e Neuromotorie dell'Università di Bologna dove conduce ricerche volte ad investigare gli effetti clinici delle pratiche di mindfulness sul benessere psicofisico in soggetti con disagio psicologico e sulla gestione

PROGRAMMA

9.00 - 9.30 **Daniela Iurilli**, Responsabile Wellsalus Education
Presentazione Wellsalus, Area Benessere mentale ed organizzativo.

Stress nelle aziende oggi: contesti che cambiano pressione che aumenta.

9.30 - 12.00 **Alberto Chiesa**, medico psichiatra - Resp. Wellsalus

Area benessere mentale Mindfulness: teoria e pratica di una tecnica che sta svelando efficacia anche nei contesti di lavoro.

12.00 - 12.30 **Daniela Iurilli**, Responsabile Wellsalus Education

I percorsi formativi proposti da Wellsalus: residenziale o in house illustrazione obiettivi - contenuti - tempi

Conclusioni e saluti

12.30 - 13.00 Aperitivo

dello stress lavoro-correlato. È autore di oltre 100 pubblicazioni scientifiche, che includono articoli scientifici e presentazioni orali presso convegni nazionali e internazionali, molte delle quali inerenti il campo della mindfulness, e membro dell'*editorial board* della rivista scientifica Mindfulness. Il suo interesse per questa tematica l'ha spinto a scrivere e pubblicare il libro *"Gli Interventi basati sulla Mindfulness: cosa sono, come agiscono, quando utilizzarli"*.

DURATA DELL'EVENTO 4 ORE

PER INFO info@wellsalus.it