

# MINDFULNESS PER L'AZIENDA

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

Da **VENERDÌ 06/11**, ORE 14.30  
a **DOMENICA 08/11**, ORE 13.00

Prezzo di listino **1.200 €**

(sconto per associati a Confindustria Lucca  
del **25%**, pari ad un prezzo netto di **900 €**)

In collaborazione con



# 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 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'*editrial 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"*.

# CONTENUTI

- **SVILUPPARE LA CONSAPEVOLEZZA**
- **RICONOSCERE E GESTIRE LO STRESS**
- **PROMUOVERE OBIETTIVI SANI**
- **APPLICARE LA MINDFULNESS ALLE RELAZIONI**

**Due percorsi formativi:**

**A. seminario residenziale di 2 giornate: inizio venerdì ore 14.00 - termine domenica ore 13.00 + 1/2 giornata al mese per 5 mesi;**

**B. seminario "in house": una giornata e mezza di corso + 1/2 giornata al mese per 5 mesi.**