

## **MINDFULNESS: gruppi di gestione emozionale all'interno del contesto organizzativo COD. CORSO BASE - MIDI**

### **Finalità e obiettivi del corso**

Attraverso moduli fortemente interattivi, verranno illustrate le basi del Metodo Mindfulness anche nei suoi aspetti somatici (pratiche di respirazione). Verranno proposti metodi (da usare sia individualmente sia in gruppo) per identificare i vari tipi di esperienze, individuare le principali fonti di stress, notare i pensieri automatici che limitano la nostra libertà a livello emotivo e comportamentale. Anche attraverso interventi psico-educativi sulla natura neuropsicologica dell'attenzione, verranno suggerite pratiche di allenamento volontario del focus attentivo rispetto all'ambiente di lavoro.

Gli obiettivi del corso sono:

- fornire gli strumenti necessari per sviluppare un atteggiamento ricettivo e promuovere il benessere dei lavoratori.
- l'apprendimento di pratiche e strumenti del Metodo Mindfulness al fine di sviluppare un atteggiamento maggiormente ricettivo rispetto al contesto lavorativo e promuovere il benessere dei lavoratori.
- l'apprendimento, attraverso interventi psico-educativi, del funzionamento della mente/cervello, al fine di sviluppare maggiore consapevolezza e promuovere l'utilizzo di nuove risorse.

### **Destinatari**

Persone motivate ad apprendere strategie che migliorino la loro efficacia personale ed efficienza lavorativa.

### **Programma**

Sviluppare consapevolezza e attenzione al momento presente (qui e ora).

Favorire un clima di fiducia e dialogo (comunicazione efficace tra colleghi e datori di lavoro).

Gestire dinamiche conflittuali; individuare situazioni di crisi e prevenire lo stress lavoro-correlato (burnout).

Apprendere l'autoregolazione di emozioni disfunzionali.

Ridurre i livelli di stress, aumentando di pari passo la motivazione, la produttività e la sicurezza sul luogo di lavoro.

Sviluppare un nuovo atteggiamento, grazie a prassi da utilizzare in autonomia.

Verifica di apprendimento finale.

### **Durata: 20 ore**

### **Calendario corso e orario**

Da definire (il calendario corso sarà definito al raggiungimento del numero minimo dei partecipanti).

### **Sede di svolgimento**

c/o Associazione SKILLWORKS: Corso Novara, 99 – 10154 – Torino, 4° piano

### **Quota di partecipazione pro capite**

€. 400,00 + I.V.A.

### **Certificazione**

Attestato di frequenza.

### **Condizioni contrattuali:**

- Al fine di confermare l'iscrizione al corso dovrà essere compilato l'apposito modulo di iscrizione e fatto pervenire via e-mail alla Segreteria Corsi.
- Il pagamento della quota di iscrizione dovrà essere effettuato all'atto dell'iscrizione mediante bonifico bancario intestato a ASSOCIAZIONE SKILLWORKS – IBAN: IT IT1310838201000000130000253, oppure tramite i canali che verranno scelti sull'apposito modulo di iscrizione corso.
- In seguito all'avvenuta iscrizione eventuali rinunce potranno essere accolte soltanto se segnalate tramite e-mail, almeno 10 giorni prima della data inizio corso. In caso contrario verrà fatturata l'intera quota di partecipazione. Qualora non venisse rispettata predetta tempistica, verrà fatturata ugualmente la quota di partecipazione ma sarà mantenuto il diritto di partecipazione su un'edizione successiva dello stesso corso. Eventuali sostituzioni dei partecipanti potrà essere accolta previa segnalazione tramite e-mail alla Segreteria dei corsi [info@skill-works.it](mailto:info@skill-works.it).
- L'erogazione dei corsi e le relative modalità di svolgimento, in casi estremi, potrebbero subire variazioni. Nel caso non si dovesse raggiungere un numero minimo di adesioni all'edizione corsuale, l'Associazione SKILLWORKS si riserva di annullare o rinviare l'attivazione del corso. Ogni variazione verrà tempestivamente segnalata entro 3 giorni della data di inizio corso. In caso di annullamento verrà restituita l'intera quota di partecipazione versata.
- La fatturazione verrà effettuata ad inizio corso.
- Le attestazioni finali verranno rilasciate solo se è stato effettuato il pagamento della quota di partecipazione.