

LA PRATICA DELLA MINDFULNESS IN AZIENDA

PERCORSO ESPERIENZIALE PER IL BENESSERE PERSONALE ED ORGANIZZATIVO

Il mondo che abbiamo creato è il prodotto del nostro pensiero e dunque non può cambiare se prima non modifichiamo il nostro modo di pensare. – Albert Einstein

Premessa

Una formazione delle risorse umane che si limiti all'acquisizione di nuove nozioni e informazioni, ma che non sia in grado di migliorare qualitativamente le caratteristiche e i comportamenti individuali, e le dinamiche relazionali all'interno dell'azienda, poiché non modifica il modo di essere e di agire dei suoi collaboratori, si rivela una formazione parziale e un dispendio di risorse e di tempo.

Da alcuni anni, stimolati e incoraggiati dall'esempio di esperienze derivate dal modello statunitense e orientale, le realtà aziendali all'avanguardia hanno implementato interventi volti allo sviluppo del benessere aziendale, utilizzando tecniche come la *meditazione di consapevolezza* e lo *yoga*.

La mindfulness in azienda

Da quando, negli anni '70, *Jon Kabat-Zinn* ha iniziato a definire e poi insegnare il metodo di riduzione dello stress basato sulla consapevolezza (*MBSR- Mindfulness Based Stress Reduction*) presso la Stress Reduction Clinic della University of Massachusetts Medical School, la diffusione delle pratiche basate sulla mindfulness, nel mondo anglosassone, ha avuto una vera e propria esplosione; dal 2007, dopo che *Google* ha iniziato ad offrire un programma di gestione e riduzione dello stress ai propri dipendenti chiamato *Search Inside Yourself*, moltissime aziende (ad esempio *IBM, Toyota, Apple, Yahoo, Volvo* ecc.) ne hanno seguito l'esempio.

Negli ultimi tempi, anche in Italia, la mindfulness è ufficialmente entrata in azienda.

La *coltivazione della consapevolezza* come pratica di benessere è conosciuta da millenni, nelle tradizioni orientali come anche nelle tradizioni filosofiche occidentali: negli ultimi anni, la ricerca scientifica in ambito medico e psicologico ne ha confermato l'*efficacia*, la *validità* e i *benefici*, attraverso migliaia di studi e ricerche.

Cosa proponiamo

Offriamo un metodo di apprendimento trasformativo, ovvero un processo di auto-educazione attraverso cui modificare la propria percezione abituale scoprendo modi più appropriati di vedere il mondo, di agire, e di vivere le relazioni, nell'ambito aziendale e lavorativo, e fuori di esso.

Proponiamo un intervento standard di 8 incontri di 2 ore (per un totale di 16 ore) a cadenza settimanale, che include:

- **Una parte teorica:** fornisce le basi per comprendere e applicare il metodo.
- **Esercizi formali di meditazione:** in un ambiente adatto e silenzioso impareremo a essere stabili nel presente orientando l'attenzione al respiro e al corpo, e, contemporaneamente, coltiveremo una consapevolezza ricettiva, non giudicante, verso la nostra esperienza immediata: pensieri, emozioni, sensazioni fisiche, suoni. Utilizzeremo tecniche definite nel protocollo MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) come anche pratiche delle tradizioni meditative da cui tale protocollo deriva.
- **Esercizi informali:** consistono nel portare maggiore consapevolezza alle attività quotidiane, come ad esempio mangiare, camminare, lavarsi, oppure durante le specifiche mansioni lavorative.

Il **percorso può essere personalizzato** nella durata e nelle modalità di realizzazione a seconda dei fabbisogni e delle esigenze aziendali, e può essere svolto sia in azienda che presso strutture esterne.

Programma degli otto incontri

Gli otto incontri sono così strutturati:

1. *Introduzione alla Mindfulness;*
2. *Disinserire il pilota automatico;*
3. *Riconciliarsi col corpo;*
4. *Riconciliarsi con la mente;*
5. *Sviluppare un atteggiamento di empatia;*
6. *Gestire le difficoltà;*
7. *Vivere nel momento presente;*
8. *Il come è l'arte della vita.*

Benefici

L'utilizzo della pratica di consapevolezza in contesto aziendale consente i seguenti effetti e benefici:

- sviluppa la capacità di rispondere in modo efficace (scelta ponderata) alle situazioni problematiche, invece di reagire compulsivamente (modalità automatica);
- permette una forte riduzione dello stress e ne migliora la capacità di gestione;
- determina maggior efficienza e chiarezza nello svolgimento del lavoro, in particolare incrementando le capacità mnemoniche, di attenzione e di concentrazione, diminuendo gli stati d'ansia lavorativi;
- promuove lo sviluppo di competenze quali attenzione, intuizione, creatività, consapevolezza emotiva, maggior sicurezza in sé stessi e fiducia verso le proprie potenzialità;
- sviluppa una mente più libera e attiva per prendere decisioni e gestire i problemi;
- previene e limita il rimuginio mentale che suscita ansia, perdita di concentrazione e inefficienza;
- favorisce l'apertura al cambiamento e la flessibilità, sviluppando una maggiore resilienza;
- migliora la comunicazione interpersonale;
- crea le condizioni per il miglioramento delle dinamiche relazionali all'interno dell'azienda e nelle interazioni con l'esterno favorendo la cooperazione e la collaborazione nei rapporti interpersonali e di gruppo;
- migliora il clima umano all'interno delle organizzazioni.

Formatori

Pietro Thea ha una Laurea in Matematica e un Master in Filosofia Orientale e Comparativa. Conosce la vita in azienda e le sue problematiche avendo lavorato per più di 30 anni in ambito ICT come Project Manager e Solution Architect. Dagli inizi degli anni '80 si interessa e pratica Meditazione Buddhista e Yoga: dal 1995 insegna yoga e dal 2005 conduce ritiri e seminari di Meditazione di Consapevolezza (Mindfulness).

Elisabetta Beccaria ha conosciuto la mindfulness nel 2009 ed è attiva praticante. Ha frequentato i corsi MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction; Mindfulness ed Emozioni; Mindfulness Interpersonale; MBCT - Mindfulness Based Cognitive Therapy - condotti dalla dott.sa Cinotti del Centro Studi Mindfulness di Genova. Partecipa a ritiri di meditazione vipassana. Pratica yoga, meditazione e bioenergetica da anni.

Affinché le cose ci rivelino il loro significato, dobbiamo essere pronti ad abbandonare il nostro modo abituale di vederle. – Thich Nhất Hạnh