

LA PRATICA DELLA MINDFULNESS IN AZIENDA

PERCORSO ESPERIENZIALE PER IL BEN-ESSERE 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

Una formazione delle risorse umane che si limiti all'acquisizione di nuove nozioni e informazioni - 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

Negli ultimi anni la diffusione delle pratiche basate sulla mindfulness nel mondo anglosassone ha avuto una vera e propria esplosione, e 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 (v. IBM, Toyota, Apple, Yahoo, Volvo ecc.) ne hanno seguito l'esempio. 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 e 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 numerosi 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, agire, 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) e pratiche delle tradizioni meditative da cui tale protocollo deriva.
- Esercizi informali: consistono nel portare maggiore consapevolezza allo svolgersi delle diverse attività quotidiane, 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

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 Bioenergetica e Mindfulness di Genova. Sta frequentando il master di specializzazione in Operatore yogawellness e tecniche antistress presso l'Università degli Studi di Parma. Partecipa periodicamente a ritiri di meditazione vipassana secondo la tradizione Theravada. 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 Nhat Hanh*