



INFORMAZIONE  
YOU COME FIRST

# MINDFULNESS PER IL BUSINESS

TRASFORMARE LO STRESS  
CON LA MINDFULNESS



BY InformaAzione

# PREMESSA

## MINDFULNESS PER IL BUSINESS



In questo momento storico molte persone percepiscono una **grossa pressione nella sfera lavorativa**:

- per gli eccessivi carichi di lavoro e la mole di dati da gestire ogni giorno
- per i continui imprevisti e interruzioni sempre “urgenti”
- per relazioni conflittuali e non chiare sul posto di lavoro
- per la crescente incertezza sul futuro.

Tale pressione potrebbe sfociare in sintomi di stress o in un generalizzato **senso di insoddisfazione e urgenza** che non permette di godersi realmente le situazioni e di **non poter attingere completamente alle proprie migliori potenzialità** di fronte alle sfide lavorative del mondo odierno.

La mindfulness è uno strumento, la cui efficacia è comprovata da numerose ricerche scientifiche, che permette di **rimanere focalizzati «nel qui e ora» generando impatti positivi in ogni ambito della vita.**

*“L’unica cosa che puoi controllare è il modo in cui agisci”*

# MINDFULNESS

*“La consapevolezza che nasce dal porre attenzione intenzionalmente, nel momento presente e in modo non giudicante”*

Jon Kabat-Zinn

Negli ultimi 15 anni, migliaia di ricerche dimostrano l'efficacia di questo approccio a livello neurologico e comportamentale. Ecco solo alcuni dei risultati di queste ricerche:

- ⊕ Migliora la **gestione delle emozioni**
- ⊕ Migliora la **produttività al lavoro**
- ⊕ **Riduce l'assenteismo** e il turnover del personale
- ⊕ Migliora la **soddisfazione professionale**
- ⊕ Migliora le **funzioni cognitive** (concentrazione, memoria e abilità di apprendimento)
- ⊕ Migliora la **creatività**



# STRUTTURA DEL CORSO

## MINDFULNESS PER IL BUSINESS

“Mindfulness per il Business” è la proposta di InformaAzione che permette di **acquisire uno strumento flessibile** e di comprovata efficacia per aumentare la consapevolezza di sé, la gestione delle emozioni e le priorità, la capacità di **essere decisori proattivi**.

E' un corso di **16 ore formative** sviluppato in **4 giornate d'aula**.  
Può essere aggiunta un'ulteriore giornata di follow up.

### ■ PROGRAMMA

- La struttura del cervello
- Lo Stress: principi per l'osservazione
- Mindfulness: definizioni, ricerche e tecniche
- Decidere o farsi decidere: la proattività
- Le energie del corpo e la loro gestione
- La continua Attenzione Parziale e il multitasking
- Dal multitasking al task-switching
- I conflitti e la gestione delle emozioni



# ARCHITETTURA DIDATTICA

## MINDFULNESS PER IL BUSINESS

Prima delle aule viene proposto un lavoro preparatorio che è sinergico all'obiettivo della formazione. Questo warm-up formativo consente ai partecipanti di intraprendere il percorso con il giusto approccio.

“Mindfulness per il Business” è un corso di **16 ore formative** sviluppato in modo frontale in **4 giornate d'aula**, con esercizi e materiali didattici per lo studio personale e di gruppo.

Il corso **può essere strutturato anche in versione blended**, con un minimo di 8 ore di aula frontale e 8 ore di apprendimento a distanza (webinar e/o e-learning).

A corso concluso ci sarà la **verifica e condivisione** dei risultati.



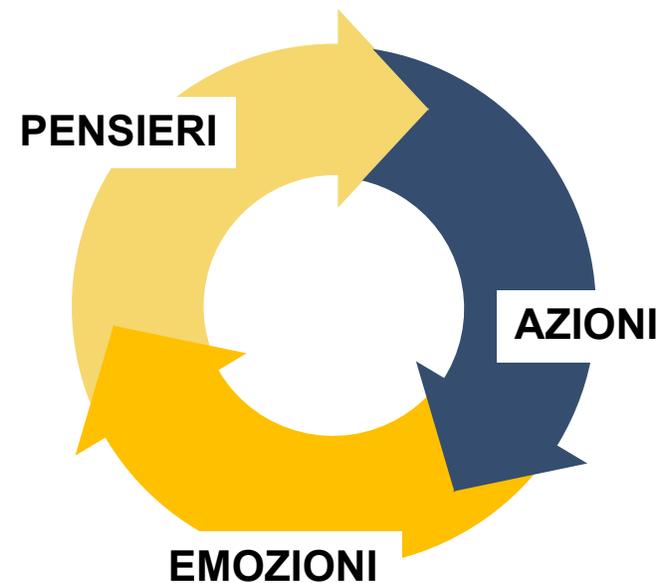
# ARCHITETTURA DIDATTICA

MINDFULNESS PER IL BUSINESS

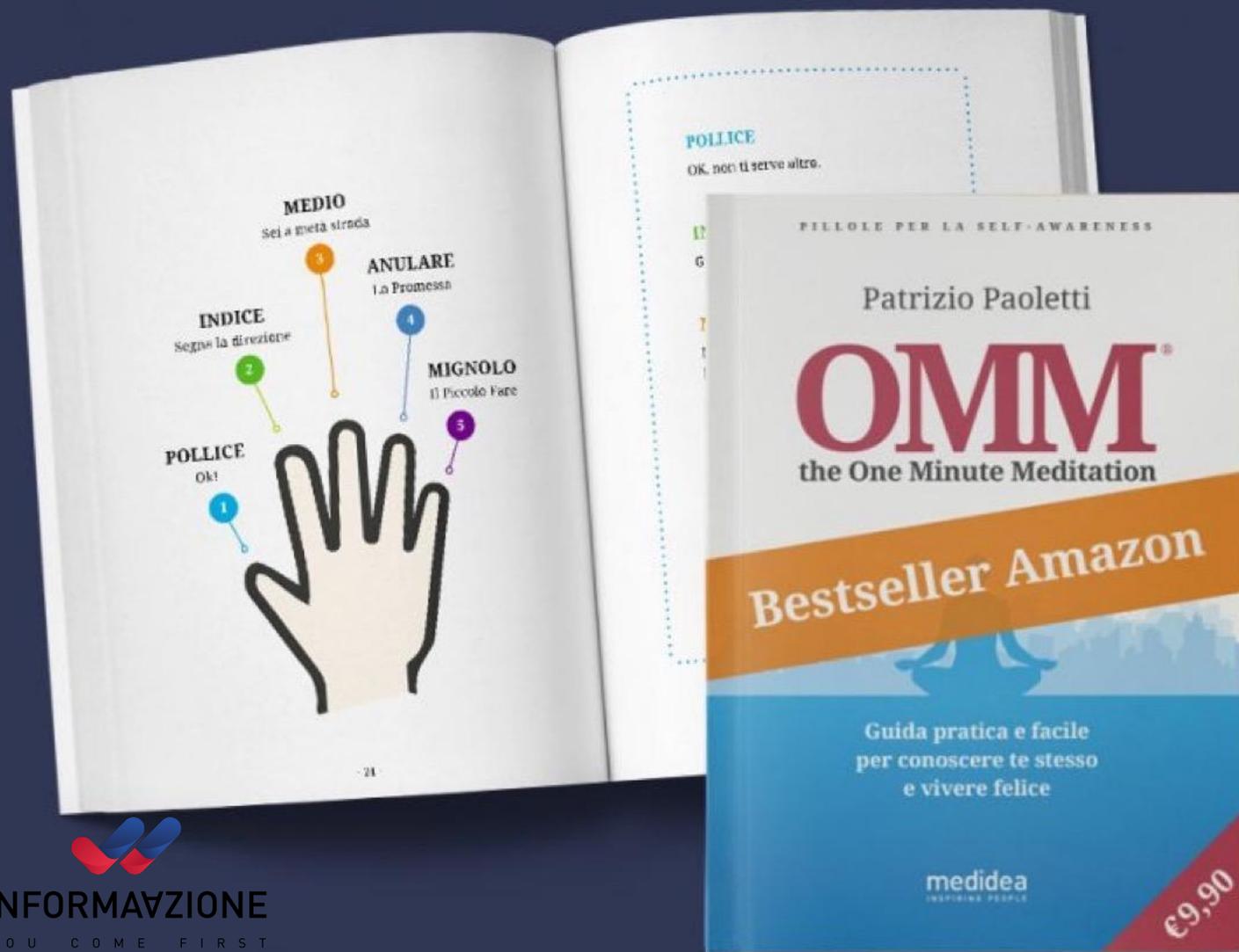
Ciò che differenzia “Mindfulness per il Business” è l’**approccio didattico integrato e armonico.**

Il nostro percorso si articola in:

- **Mindfulness per il Pensiero**  
Per diminuire lo stress e incrementare lucidità e focus, per migliorare le funzioni cognitive (concentrazione, memoria e abilità di apprendimento)
- **Mindfulness per le Emozioni**  
Per diminuire le dinamiche reattive e la confusione a vantaggio di maggiore ascolto ed empatia, per incrementare la soddisfazione lavorativa.
- **Mindfulness per le Azioni**  
Per incrementare la produttività, la concentrazione, favorire lo spirito di squadra, cercare soluzioni più facili e veloci, per ridurre l’assenteismo e il turnover del personale.



# LA TECNICA OMM



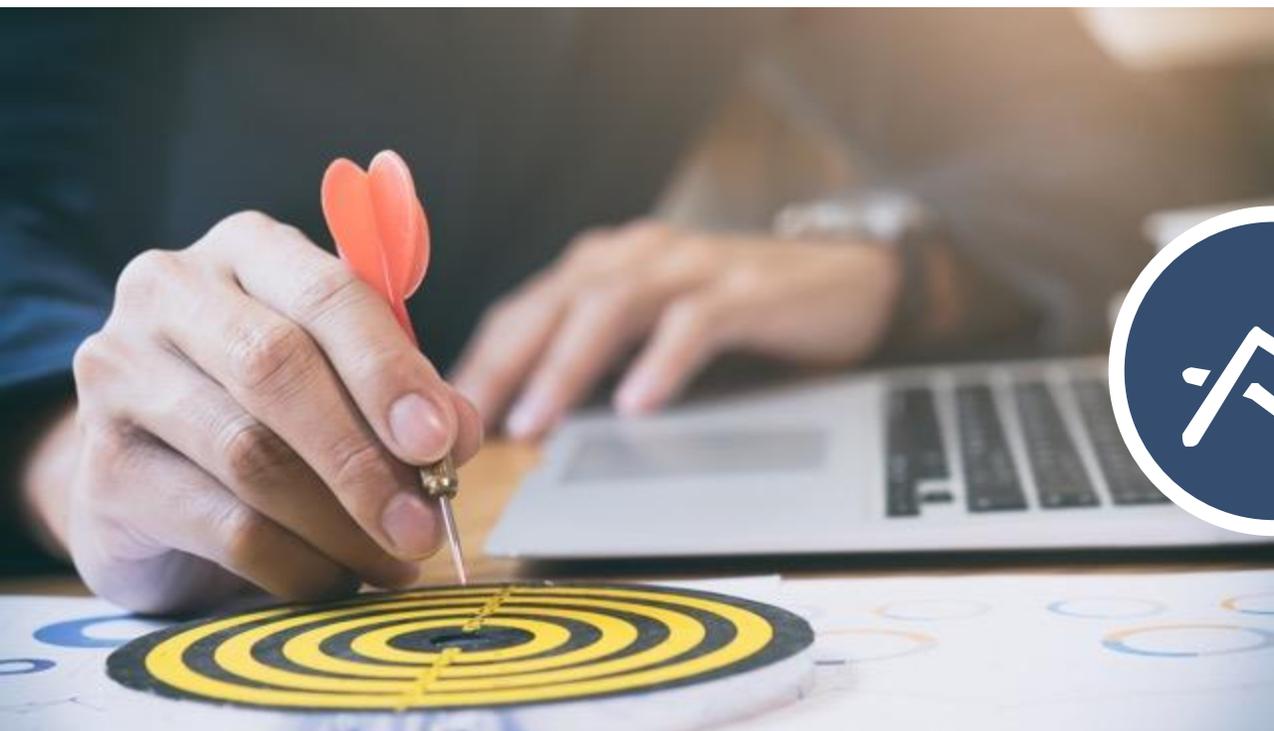
OMM - the One Minute Meditation è un percorso semplice e coinvolgente per costruire un nuovo te stesso nella tua vita professionale e personale.

OMM insegna a scoprire ciò che desideri davvero raggiungere e come avanzare verso la tua meta.

Scopri il potere di un minuto!

# OBIETTIVI DEL CORSO

## MINDFULNESS PER IL BUSINESS



### PERSONALI

- Maggiore **consapevolezza di sé**: capacità di riconoscere schemi comportamentali non efficaci
- Migliore **gestione delle distrazioni e degli imprevisti**
- Incremento delle **funzioni cognitive** (creatività, memoria, apprendimento)
- Migliore **regolazione delle emozioni**

### NEL TEAM

- Velocità, fluidità e iniziativa nel **raggiungimento degli obiettivi** (team 2+2>5 anziché 2+2<3)
- **Miglioramento del clima generale**: comunicazione, sostegno e fiducia, riduzione dei conflitti
- **Aumento della flessibilità** e della resilienza di gruppo e quindi riduzione di assenteismo e turnover



# INFORMAZIONE IN NUMERI

# 7600+

Ore di formazione all'anno

# 3000+

Persone formate in un anno

# 100+

Progetti erogati in un anno



H&M



Banca Mediolanum

LOTTOMATICA

Lottomatica



Marche Multiservizi



Gruppo Epta

## Ci hanno scelto

# INFORMAZIONE TRAINING FEATURES

PERCHÉ SCEGLIERCI



**Metodo “Pedagogia per Il Terzo Millennio”** → (PTM): la nostra didattica avviene secondo la metodologia PTM, sviluppata e testata dall’ente di ricerca e formazione Fondazione Patrizio Paoletti in collaborazione con numerose università italiane e internazionali.



**IA Digital Academy:** abbiamo una piattaforma digitale per seguire percorsi in e-learning o in modalità blended, in grado di valorizzare l’esperienza formativa secondo i ritmi individuali dei partecipanti.



**Toolkit:** in ogni nostro corso sono presenti numerosi strumenti pratici da applicare immediatamente nella propria vita personale e lavorativa, per innescare il cambiamento desiderato.



**Team Learning:** l’architettura didattica dei corsi crea team che collaborano nell’esperienza dell’apprendimento, valorizzando l’esperienza individuale a favore degli obiettivi del gruppo.



**Intersessioni:** tra una sessione formativa e l’altra offriamo esercitazioni da fare singolarmente o in gruppo, per massimizzare l’apprendimento e rendere “abitudine” gli strumenti acquisiti in aula.



**Edutainment:** la nostra didattica è attiva e coinvolgente, affinché i partecipanti imparino... divertendosi!



# DICONO DI NOI

## CASE HISTORY



Sono stato letteralmente “illuminato” nel conoscere e praticare la Mindfulness. Per una vita sono stato “adrenalinico” pensando di essere molto efficiente ma applicando questo strumento ho realizzato di aver disperso le mie energie e che adesso posso migliorare anche nei rapporti con i colleghi, adesso praticando sono più sereno e gestisco meglio anche le mie emozioni

**Angelo Betto, Chief Operating Office  
Cippà Trasporti**



Lavoro in un open space e spesso mi sentivo disturbato dal rumore e dalle conversazioni degli altri. Dopo una settimana di pratica della mindfulness mi sono accorto che la mia capacità di concentrarmi è migliorata tantissimo e sono molto più veloce e attento nello svolgere i miei compiti.

**Ingegnere ufficio tecnico  
Industrie Cartarie Tronchetti**



*Come Direttore delle Risorse Umane ho avuto la fortuna di essere anche tutor d'aula in tutte le sessioni: questo mi ha consentito di vedere “dal di dentro” la crescita, il cambiamento, i progressi e le trasformazioni che lentamente maturavano nei colleghi. L'applicazione poi nel quotidiano di tutti gli strumenti messi a disposizione dal docente (mindfulness, mappe mentali, organizzazione del lavoro) hanno fatto il resto rendendo più semplice la comprensione dei complessi meccanismi che caratterizzano la nostra struttura e del cambiamento che la stava attraversando.*

**Chiara Senneca  
50&Più Enasco**





# CONTATTI

InformaAzione srl

Via Roma 84D, Foligno (PG)



**TELEFONO**

+39 351 678 0152



**EMAIL**

info@informaazione.org



**SITO WEB**

www.informaazione.org