

## Mindfulness & Empowerment

### Obiettivi:

Sviluppare la consapevolezza di sé

**Durata:** 16 ore

### Contenuti:

- aiutare le persone ad essere più presenti, capaci di ascolto, ricettive e aperte al cambiamento, meno reattive e intrappolate in reazioni emotive automatiche e inconsapevoli
- Sviluppare modalità relazionali che, a partire dal non giudizio, consentano di apprendere a stare con quello che c'è, con la persona che è davanti a me in questo momento per migliorare la qualità delle relazioni, nel team, con il cliente, nell'azienda
- Sviluppare energia, benessere aiutando le persone a gestire lo stress. L'eccesso di stress brucia l'energia delle persone e quindi dell'azienda, e provoca situazioni di squilibrio, di potenziale burn out, aumenta il rischio di turnover, ed i livelli di assenteismo con un relativo calo della produttività delle imprese. La pratica della mindfulness attiva risorse e consapevolezze che consentono alle persone di passare ad un livello più consapevole di rapporto con le cause di stress e di imparare a gestire lo stress contribuendo a una vita lavorativa più appagante con il conseguente incremento delle performance.