

## CORSO

**“MINDFULNESS, PER ALLENARE  
L'INTELLIGENZA EMOTIVA E  
PROMUOVERE IL BENESSERE IN  
AZIENDA”**

**Modalità del corso:  
On-line Aula Virtuale**



## OBIETTIVI

La Mindfulness è una pratica per allenare la mente, in grado di generare una vera trasformazione, perché consente di coinvolgere nel processo di cambiamento la persona, nella sua interezza e favorirne il benessere, considerato oggi un fattore essenziale nel contesto professionale, in relazione alla motivazione e alla produttività del personale, in grado di generare un vero e proprio vantaggio competitivo.

## INFORMAZIONI E ISCRIZIONI

**VERA PORRACIN**

v.porracin@terziaria.pn.it  
0434 549465

### DURATA:

8 ore suddivise in 3 incontri

### CALENDARIO:

26/03 orario 9.30 – 12.30

30/03 orario 9.30 – 12.30

02/04 orario 9.30 – 11.30

**ISCRIZIONI  
ENTRO 23/03/2021**

**CLICCA QUI PER ISCRIVERTI**

## CONTENUTI

La Mindfulness è una pratica che consente di allenare la mente in modo analogo a quello che facciamo per migliorare la forma fisica; potenzia la capacità di coltivare attenzione e concentrazione rispetto ai compiti in cui siamo impegnati, sviluppa l'ascolto, delle proprie esigenze di quelle degli altri, riduce lo stress, favorisce le relazioni, rafforza l'efficienza e l'efficacia, individuale e nel lavoro di squadra grazie ad una superiore empatia, comprensione e spirito collaborativo.

Durante il corso vedremo alcune pratiche della **Mindfulness** per:

- aumentare la concentrazione, l'efficienza e la chiarezza nello svolgimento del lavoro;
- potenziare la disponibilità al lavoro in team e la sua efficacia;
- migliorare la comunicazione interpersonale;
- favorire l'autovalutazione e valutazione attraverso lo scambio di feedback;
- sviluppare la capacità di rispondere alle situazioni in modo efficace, con scelte ponderate;
- facilitare lo sviluppo di potenzialità e competenze come auto-consapevolezza, intuizione, creatività e problem solving;
- migliorare le prestazioni professionali e aumentare la produttività;
- migliorare la capacità di gestire lo stress;
- ....

## COSTI

**PER AZIENDE ADERENTI AL FONDO FOR.TE: GRATUITO PER I DIPENDENTI**

**PER TITOLARI E SOCI DI AZIENDE ADERENTI AL FONDO FOR.TE/ PER AZIENDE NON ADERENTI AL FONDO FOR.TE:**

- SE SOCI ASCOM € 73,20 (IVA INCLUSA)
- SE NON SOCI ASCOM € 97,60 (IVA INCLUSA)

\*Si precisa che l'iscrizione è riferita all'intero corso.  
Non è possibile iscriversi ai singoli moduli formativi

## DOCENTE

### MICHELA DIFFIDENTI

Consulente, Trainer e Counselor in progetti di sviluppo personale e benessere organizzativo. Pratica la meditazione da più di vent'anni e si è specializzata in Meditazione e Neuroscienze Cognitive all'Università di Udine.

**Per aziende che hanno ottenuto i contributi ex art. 100 LR 29/2005: corsi riconosciuti ai fini del rilascio del libretto formativo**