

**RIDURRE LO
STRESS E
AUMENTARE IL
BENESSERE
MENTALE IN
AZIENDA**

Mindfulness at work



Dejanira Bada - istruttrice mindfulness
Eleonora Valè - neuropsicologa del benessere

PERCHÉ LA MINDFULNESS

Il mondo del lavoro sta diventando sempre più stressante. Le persone sperimentano forti stati di malessere: l'**80%** di lavoratori in Italia ha provato almeno un sintomo correlato al **burnout**.

Servono **strumenti e tecniche** specifiche per fronteggiare la situazione. La **mindfulness**, associata all'approccio **neuropsicologico**, permette di ridurre lo stress percepito e creare sane abitudini in grado di migliorare il **benessere in azienda**.

**RIDURRE
LO STRESS
AL
LAVORO**



40%

RIDUZIONE DELLO STRESS PERCEPITO



Grazie al **protocollo MBSR** (mindfulness based stress reduction), associato alle tecniche di **neuropsicologia**, è possibile ridurre lo stress e prevenire il burnout.

MIGLIORA LA PRODUTTIVITÀ

Lucidità e focus
permettono alle persone di
essere più concentrate e
meno distratte

SVILUPPA L'INTELLIGENZA EMOTIVA

La consapevolezza
permette di migliorare
empatia e ascolto attivo

STIMOLA LA CREATIVITÀ

La creazione di nuove reti
neurali permette la
stimolazione di creatività e
pensiero laterale

MIGLIORA LA PRESA DI DECISIONE

Togliendo il rumore di
sottofondo dei pensieri è
possibile migliorare le
decisioni strategiche

**I benefici
della
mindfulness
per le
persone**



I VANTAGGI AZIENDALI DELLA MINDFULNESS



AUMENTO DEL SENSO DI APPARTENENZA AZIENDALE

Se le persone stanno bene nel luogo di lavoro sono più coinvolte

RIDUZIONE DI ASSENTEISMO E TURNOVER

Riducendo stress e burnout diminuisce il tasso di assenze

CREAZIONE DI VALORE E COLLABORAZIONE TRA TEAM

Un clima di benessere porta le persone a voler contribuire di più

I PERCORSI PROPOSTI

Offriamo diverse tipologie di percorsi customizzabili per target aziendale:

- manager
- leadership team
- employee

Eroghiamo i nostri servizi in modalità flessibile:

- online
- in presenza



SESSIONI DI MINDFULNESS

Sesssioni di gruppo
online o in presenza
customizzati.

WORKSHOP INTERATTIVI

Workshop tematici sui
temi del benessere e
della mindfulness.

FORMAZIONE SUL BENESSERE

Sensibilizzazione sui
temi del benessere al
lavoro.

TEAM BUILDING

Sessioni di mindfulness
e pratiche psico-
corporee.

PROTOCOLLO MBSR

Otto settimane del
metodo ufficiale con
pratiche interpersonali.

PREVENZIONE BURNOUT

Formazione su sintomi e
segnali per figure
aziendali chiave.

AREE TEMATICHE

- Salute mentale e **benessere psicologico**: creiamo consapevolezza
- **Sicurezza psicologica** e cultura dell'errore: come reagire davanti alle difficoltà
- Stress management e tecniche di valorizzazione dello **stress sano**
- Gestione del conflitto e **comunicazione non violenta** per la collaborazione di team
- Gestire l'**ansia** e calmare il corpo con il **respiro** e la mindfulness

I temi sono customizzabili in base alle richieste del cliente.



DEJANIRA BADA

Istruttrice mindfulness e insegnante di
yoga e meditazione.

È anche giornalista da vent'anni, scrittrice,
studiosa, divulgatrice.

Ha scritto i saggi: "Il pensiero tibetano"
(Giunti); "Il libro della consapevolezza"
(Gribaudo); "I sentieri della meditazione"
(Piemme); "La vita. La gioia di esistere"
(Corriere della Sera) e la
prefazione al famoso testo antico "Il libro
tibetano dei morti" (Giunti).

www.mindfulnesswave.com



ELEONORA VALÈ

Psicologa del lavoro specializzata in neuropsicologia del benessere, facilitatrice mindfulness e praticante di ashtanga yoga. Ha lavorato nel mondo corporate e start up per 15 anni come HR e formatrice sui temi people & culture. Oggi come libera professionista si occupa di progetti di formazione e consulenza sul benessere aziendale e di supporto psicologico sui temi dello stress e del burnout. È autrice del libro "Wellbeing Revolution: il circolo virtuoso tra benessere e business" (Ayros).

www.eleonoravale.com



**“Lo stress non è quello che ci accade, è la nostra risposta a quello che ci accade.
E la risposta è qualcosa che si può scegliere.”**

Dejanira Bada - istruttrice mindfulness
dejanira@mindfulnesswave.com
339-4646248

Eleonora Valè - neuropsicologa del benessere
eleonora.vale86@gmail.com
345-6150016

**MINDFULNESS
AT WORK**

