

Vivere mindful: ridurre lo stress e aumentare il benessere organizzativo

2 incontri

Cos'è lo stress, quanto lo avvertiamo nel nostro vivere?

Quanto i nostri pensieri affollano il nostro presente e ci agitano?

Quanto ci sentiamo costantemente preoccupati e incastrati dagli impegni?

La Mindfulness è la competenza fondamentale che permette lo sviluppo dell'**intelligenza corporea, emotiva, metacognitiva e relazionale**. Con il termine Mindfulness si intende “la consapevolezza non giudicante del momento presente coltivata attraverso il prestare attenzione” (Jon Kabat-Zinn). La mindfulness è una pratica, un metodo sistematico volto a coltivare **chiarezza, intuito e comprensione** delle cause dello stress. Attraverso la pratica della mindfulness si coltiva un **metodo per apprendere** dalle proprie esperienze al fine di dedicare attenzione a se stessi contemplando ed esplorando le interazioni corpo-mente, rigenerando le proprie risorse interiori di cura e di crescita personale.

Oggi le più recenti ricerche scientifiche nel campo delle neuroscienze, dimostrano quanto la pratica della mindfulness aiuti a **sviluppare** quelle aree cerebrali preposte alla capacità attentiva

volontaria collegata alle aree della memoria di lavoro e di decision-making, della memoria a lungo termine, della consapevolezza corporea e della gestione emotiva. Partendo dall'esperienza della persona, l'approccio della mindfulness sostiene il percorso di **miglioramento** delle sue competenze e delle sue capacità, elevando quel particolare stato di **consapevolezza** determinante nei momenti relazionali, di cambiamento e nei processi decisionali.

I **vantaggi** della mindfulness in ambito professionale sono molteplici: sviluppo significativo di risorse come la resilienza e la flessibilità, una maggior capacità di recupero personale, di gestione dello stress, maggiore proattività, creatività, capacità di memoria, aumento della capacità di ascolto, decisionale, di leadership e gestione delle difficoltà.

Obiettivi

La Mindfulness aiuta a ridurre lo stress.

Stress è un termine che è entrato prepotentemente nelle nostre comunicazioni quotidiane e nel nostro vivere. Da una parte, lo stress è quello stimolo necessario per poter rispondere alle richieste del **cambiamento** costante, ma spesso si trasforma in una condizione di sovraccarico che porta ad un **esaurimento delle proprie risorse interne e fisiche**.

Quando non riusciamo a gestire e a ridurre lo stress, questo può portare ad una condizione generale di difficoltà e nel lungo periodo anche a dei **disturbi stress-correlati**. La tensione, la pressione, l'incertezza "le scadenze" da rispettare e i ritmi di lavoro sempre più incalzanti, sono condizioni che riducono la capacità di attenzione e partecipazione nelle proprie attività e nel proprio vivere, causando una riduzione delle proprie risorse e un aumento di **preoccupazioni, ansia** oltre ad un senso generale di **stanchezza** cronica.

La Mindfulness è considerata il mediatore per eccellenza per la gestione dello stress e l'autoregolazione dei fattori cognitivi, emotivi e fisiologici che lo determinano.

Destinatari

Il corso è **rivolto a tutte le persone** che si trovano a vivere a contatto con l'intensità e le complessità dell'esperienza umana, derivanti dalla difficoltà di gestire eventi stressanti, che possono avere cause improvvise o essere di lunga durata, come la sempre più consueta difficoltà dovuta al vivere intenso in una condizione di sovraesposizione a molteplici attività o eventi più intensi, quali incidenti, malattie, lutti, separazioni, avvenimenti traumatici. **L'iperattività e la multifunzionalità** a cui siamo esposti quotidianamente ci portano ad una **dimensione di stress**, con effetti che si possono riscontrare in disturbi del sonno, dell'attenzione, dell'alimentazione, o nel prodursi di stati di agitazione quali ansia, inquietudine, pensieri ricorrenti e in una vasta serie di disturbi fisici correlati.

Contenuti

Le attività del corso prevedono:

- Pratiche guidate di esercizi di consapevolezza
- Pratiche di Yoga dolce con movimenti corporei accessibili a tutti
- Dialoghi di gruppo e comunicazioni di consapevolezza
- Esercizi per promuovere la consapevolezza nella vita quotidiana
- Pratica quotidiana con ausili audio e cartacei a supporto

Durante il corso si apprenderà come:

- Entrare in contatto con le proprie esperienze interiori
- Osservare e comprendere i propri automatismi
- Accogliere ed affrontare in un nuovo modo le situazioni difficili causa di stress
- Riconoscere e gestire le emozioni e il flusso dei pensieri ricorrenti
- Coltivare un'attenzione non giudicante
- Prendersi cura di se stessi (self-care)

Metodologia

Didattica ed esperienziale. Verranno presentati gli aspetti teorici dei fondamenti della mindfulness, gli elementi di base delle neuroscienze sugli effetti della mindfulness e verranno proposti laboratori di pratiche e momenti interattivi tra i partecipanti.

Coordinamento didattico e Docenza

Franco Cucchio

MBSR Teacher Trainer per l'Italia del Center for Mindfulness in Medicine, Health Care and Society, Medical School of University del Massachusetts UMass. Ha conseguito l'abilitazione alla formazione degli insegnanti MBSR da parte del CFM Center for Mindfulness.

Ha completato il Practicum Apprenticeship Program in Mindfulness-Based Stress Reduction dell'Oasis Institute presso il Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Medical School University of Massachusetts. Ha lavorato in qualità di co-insegnante al programma MBSR presso la Stress Reduction Clinic del Center for Mindfulness, e come co-docente del programma professionale di formazione per insegnanti MBSR presso l'OASIS Institute - UMass University. Coach ICF International Coach Federation e docente di Mindfulness. Presidente del Centro per la Mindfulness Motus Mundi.

Durata e periodo di svolgimento

Il corso ha la durata di **8 ore** e si svolgerà l'**8 e il 14 novembre 2018** con orario **9.30-13.30**.

Attestato

Al termine del corso a fronte della frequenza di almeno **il 70%** del monte ore d'aula verrà rilasciato un attestato di partecipazione.

Sede

Ca' Foscari Challenge School - VEGA, Parco Scientifico Tecnologico di Venezia - Marghera.

Quota di partecipazione

220 € + IVA (Eventuale esenzione ai sensi art. 10 del Dpr 633/72)

EARLY BIRD -15% -- **Cogli l'opportunità per iscriverti con lo sconto del 15%!**

Per chi si iscrive entro il **20 settembre 2018** la quota di partecipazione è di **€ 185 + IVA** (Eventuale esenzione ai sensi art. 10 del Dpr 633/72).

La riduzione si applica alla quota ordinaria e non è cumulabile con altre agevolazioni.

Agevolazioni

Sono previste agevolazioni per l'iscrizione di **Alumni** (riduzione del **20%**) e per le **Aziende o Enti** che iscrivano più di un dipendente:

- riduzione del **10%** sulla seconda iscrizione;
- riduzione del **20%** sulla seconda e terza iscrizione;
- riduzione del **30%** sulla seconda, terza e quarta iscrizione.

Le riduzioni si applicano alla quota ordinaria e non sono cumulabili con altre agevolazioni.

Le Aziende o Enti che desiderano iscrivere **più di quattro dipendenti** possono richiedere un preventivo personalizzato **e/o richiedere un corso su misura in relazione alle proprie esigenze formative.**

Modalità di iscrizione

Per iscriversi è sufficiente completare il **form di iscrizione on line** all'interno della scheda web www.unive.it/pag/31287 ed effettuare il pagamento della quota di partecipazione come indicato nelle "Condizioni generali di adesione" del form

Ca' Foscari Challenge School

Ca' Foscari Challenge School è la scuola per la **formazione continua** dell'Università Ca' Foscari Venezia.

Un centro di competenze che incrocia ricerca ed esperienza, per dare vita ad un'ampia gamma di corsi in grado di interpretare le esigenze di aggiornamento di **organizzazioni** e **persone** nei diversi momenti della loro carriera.

Master universitari, programmi executive, workshops di approfondimento e progetti su misura, sviluppano temi innovativi garantendo il link tra **aziende, territorio** e **mondo accademico**.

Una solida programmazione che trova i suoi principali punti di forza in una **faculty caratterizzata da docenti e consulenti di profilo internazionale**; in un **network di partners** importanti; nella **multidisciplinarietà** dei percorsi che consentono di acquisire una preparazione completa; nell'utilizzo di **metodologie "attive"**.

Informazioni

Per maggiori informazioni relative a questa iniziativa (contenuti, docenti, sede, agevolazioni) è possibile contattare la Segreteria organizzativa di Ca' Foscari Challenge School.

**Pubblica
Amministrazione,
Sanità e Sociale**



Ca' Foscari Challenge School

Segreteria Organizzativa

tel. 041 234 6835/6868

corsi.challengeschool@unive.it



**Fondazione
Università
Ca' Foscari**