

# VIVERE E LAVORARE CONSAPEVOLMENTE CON LA MINDFULNESS

**Soft Skill - Crescita Personale e Professionale**

**Ore Totali 16 - Anni di Validità**

**Verifica Finale: Discrezione del Docente**

## **DESCRIZIONE DEL CORSO**

Il corso Vivere e Lavorare Consapevolmente con la Mindfulness, offerto da Academy Pordenone, è un percorso esperienziale pensato per chi desidera sviluppare maggiore consapevolezza nel quotidiano, migliorare la gestione dello stress e potenziare il proprio benessere personale e professionale.

Gran parte della nostra vita è trascorsa con la mente proiettata nel passato o nel futuro, impedendoci di vivere pienamente il qui e ora. La mindfulness, derivata dalle antiche pratiche di meditazione buddhiste e validata dalla ricerca scientifica, permette di riportare l'attenzione al momento presente, generando benefici concreti.

## **REQUISITI DI PARTECIPAZIONE**

Non sono richiesti requisiti specifici per partecipare al corso.

## **DOCUMENTI RILASCIATI**

Attestato di partecipazione e frequenza

# VIVERE E LAVORARE CONSAPEVOLMENTE CON LA MINDFULNESS

## ARGOMENTI TRATTATI

- Introduzione alla Mindfulness: cos'è e quali sono i benefici
- Il concetto di qui e ora e il superamento del pilota automatico
- Tecniche di gestione dello stress e della concentrazione
- Pratiche di consapevolezza formali e informali
- Metodi per applicare la mindfulness nella vita personale e lavorativa
- Struttura del metodo MOM (Meditazione Orientata alla Mindfulness)
- Esercizi pratici: respiro consapevole, body scan, osservazione dei pensieri