WELFARE AZIENDALE

L'AZIENDA MINDFULNESS

By the B-YourSelf
Health & Wellness Center

MINDFULNESS

COS'E', A COSA SERVE, A CHI SERVE E QUANDO

BYOURSELF
MINDFULNESS

COS'E'?

MINDFULNESS SIGNIFICA PRESTARE ATTENZIONE, MA IN UN MODO PARTICOLARE:

a) con intenzione
b) al momento presente
c) in modo non giudicante

LE FONDAMENTA DELLA MINDFULNESS:

1. Il non giudizio
2. La pazienza
3. La "mente del principiante"
4. La fiducia
5. L'accettazione
6. Lasciare andare.

BYOURSELF MINDFULNESS

A COSA SERVE?

LA MINDFULNESS E' UN MODO PER FOCALIZZARE LA NOSTRA ATTENZIONE SUL MOMENTO PRESENTE, AIUTANDOCI A DIVENTARE PIU' CONSAPEVOLI DEI NOSTRI PENSIERI ED EMOZIONI COSICCHE', INVECE CHE ESSERE SOPRAFFATTI DA QUESTI, DIVENTIAMO PIU' ABILI NEL GESTIRLI.

BYOURSELF
MINDFULNESS

FRONTE PSICOLOGICO

Sul versante psicologico la meditazione di Mindfulness ha questi effetti:

- permette un maggiore accesso alle risorse interiori, permettendo di entare in contatto con se stessi a tutti i livelli: SENSORIALE, MENTALE, EMOZIONALE
- aiuta le persone ad adattarsi a situazioni INCERTE e INSTABILI
- sviluppa la RESPONSABILITA' PERSONALE (locus of control interno
- promuove un ATTEGGIAMNETO NON GIUDICANTE
- significamente utile nella gestione di molti STATI PSICOPATOLOGICI (ansia, depressione, panico, dipendenze, disturbo del comportamento alimentare.

FRONTE RELAZIONALE

Sul versante relazionale la meditazione di Mindfulness ha questi effetti:

- aumenta l'APERTURA MENTALE e la capacità di ASCOLTO priva di pregiudizio verso gli altri.

- aumenta CURIOSIATA', FIDUCIA ED EMPATIA

- previene IL RIMUGINIO PATOLOGICO E I COMPORTAMENTI IMPULSIVI

- permette un MAGGIORE EQUILIBRIO EMOZIONALE nel non lasciarsi trascinare dalle emozioni

FRONTE ORGANICO

Sul versante organico Mindfulness rafforza il funzionamento generale del corpo:

- nel DOLORE CRONICO riduce significatamente (del 40-50%) a livello del talamo e della corteccia prefrontale la risposta evocata dall'attivazione del periferica delle vie dolorifiche

- nelle MALATTIE CARDIOVASCOLARI permette di ottenere una riduzione significativa della pressione arteriosa

- migliora la QUALITA' DEL SONNO

- permette di liberarsi dalla DIPENDENZA DA SOSTANZA: fumo, alcool, droghe, gioco,...

EFFETTI E BENEFICI

INTELLIGENZA EMOTIVA

• migliore regolazione emozionale e aumento delle emozioni positive

ASCOLTO E COMUNICAZIONE

• maggior capacità di ascoltare attentamente, di comunicare in modo chiaro e di entrare in sintonia con gli altri

INCREMENTO ATTENZIONE

• miglioramento della capacità di attenzione e di concentrazione nel lavoro, per esempio riuscendo ad individuare e seguire le priorità con lucidità

CONSAPEVOLEZZA

• maggior consapevolezza di sé e degli altri.
Questo favorisce una visione più chiara e realistica di cosa è possibile chiedere a sé stessi e agli altri

EVIDENZE SCIENTIFICHE

Gli studi eseguiti con risonanza magnetica funzionale (fRMI) hanno mostrato che la pratica di Mindfulness attiva selettivamente strutture del lobo prefrontale - area deputata alle funzioni integrative di pianificazione e gestione della complessita' - e dell'insulina - area deputata alla regolazione delle emozioni - che si modificano gia' dopo 8 settimane di training di Mindfulness.

Vedi studi di Richard Davidson

Ci sono più di 700 pubblicazioni censite dal sito PubMed (archivio universale degli studi in campo biomedico).

BYOURSELF
MINDFULNESS

PERCHE' NELLE AZIENDE?

BYOURSELF
MINDFULNESS

Maggiori aziende che hanno già sottoscritto programmi di Mindfulness:

1. Aetna International
2. American Red Cros
3. Ameriprise Financial
4. AOL Time Warner Inc
5. Apple Computers
6. AstraZeneca Phar
7. BASF
8. Bioresearch
9. Cargill Inc.
10. Cleary, Gott
11. Comcast
12. Deutsche
13. Douwe Egberts
14. eBay
15. Fortis
16. General Mills
17. General Motors
18. Google
19. Green M
20. Hale and Dorr
21. Hughes Aircraf
22. IBM.
23. Keane
24. Lucent Internationa
25. McKinsey
26. Medtronic
27. Nortel Netw
28. Pacific Investment
29. Prentice-Hall
30. Procter and G
31. Promega Corporation
32. Purtian Bennett
33. Raytheon
34. Reebok
35. Starbuck
36. Sumitomo
37. Texas Instr
38. Toronto City Hall
39. Toyota
40. Unileve
41. United He
42. Volvo
43. Xerox
44. Yahoo

Fonte:Mindfulnet.org The independent mindfulness information website

MINDFULNESS E ORGANIZZAZIONE

- La Mindfulness in Azienda,trova una delle sue ragion d’essere all’interno dei più ampi processi di welfare aziendale.
- La Mindfulness è una pratica che consente alle persone che partecipano con costanza ed intenzione di ampliare lo sguardo sulla propria vita divenendo più consapevoli dei meccanismi mentali che si attivano in situazione di stress. Se il dipendente è più consapevole delle proprie tensioni,difficoltà, punti di fragilità, allora può più facilmente acquisire abilità e/o strumenti per affrontarle, trasformarle e renderle più efficaci, sia sul piano della relazione, sia sul piano dei processi operativi.
- Questo significa che, indipendentemente dal ruolo ricoperto in azienda, che si tratti di un Operaio o di un Responsabile di Funzione, la Mindfulness consente una umento della capacità di concentrazione e di resilienza, fattori che facilitano i processi decisionali, ed influenzano il raggiungimento degli obiettivi. Una descrizione più dettagliata della storia della Mindfulness e degli ambiti applicati vi è possibile trovarla

COME LO USIAMO

Il nostro approccio mira a connettere gli elementi di un’organizzazione attraverso il tipo di cultura e, di conseguenza, il tipo di comunicazione/relazione, in un circolo virtuoso che produce un miglior clima interno ed un maggior spirito cooperativo, favorendo i processi creativi ed il senso di appartenenza.

BYOURSELF
MINDFULNESS

LEADERSHIP

Ai nuovi leader viene chiesto di agire in un ambiente globale che cambia e si trasforma a un ritmo sempre più veloce.
Per diventare più flessibili a questo contesto le persone devono sapersi spostare dalle modalità di pensiero e di azione più famigliari e abituali a un nuovo modo di ascoltare, guidare, rispondere e innovare.

In questo contesto diamo alla parola leadership un senso più ampio di come comunemente intesa: ovvero, come la capacità di essere di esempio per gli altri, di “guidare” gli altri attraverso l’esempio.

BYOURSELF
MINDFULNESS

QUALI VANTAGGI

- In un progetto complessivo, che vede quindi coinvolta l’intera organizzazione, il processo parte parallelamente sia nella logica top-down, sia nellalogica bottom-up. Un simile approccio garantisce fin da subito un senso diffuso di cooperazione e fiducia; aiuta le persone a non sentirsi “oggetto” di formazione, ma soggetti attivi nella crescita sia personale sia dell’organizzazione cui sentono di appartenere.

- La nostra premessa è che personale e professionale non sono realmente scindibili, se non per comodità di analisi teorica. Nella vita aziendale di tutti i giorni, ognuno porta con sé un sistema di valori, credenze, abitudini che in parte sono modificabili per adattarle al contesto specifico di quella specifica azienda, ma in buona parte giacciono in modo del tutto inconsapevole all’interno di ogni singolo dipendente.

INVESTIRE IN AZIONI DI WELFARE AZIENDALE PORTA UN RITORNO DI IVESTIMENTO SICURO:

- aumento della capacità di focalizzazione sul compito, concentrazione e memoria (MAGGIORE EFFICIENZA e PRODUTTIVITA')
- aumento della capacità di apprendimento, della creatività e della capacità decisionale
- lavoratori motivati lavorano di più e meglio
- si riducono le assenze per malattie e per aspettativa
- migliora l'immagine aziendale, la retention e l'attrattività dei talenti
- attitudine al Problem Solving

“Nessuno impara a nuotare leggendo un manuale di nuoto…”

Grazie.

BYOURSELF
MINDFULNESS