

MINDFULNESS IN AZIENDA

(Gestione dell'attenzione e dello stress)



TEORIA E PRATICA DELLA MINDFULNESS

“La Mindfulness è una modalità di prestare attenzione, intenzionalmente, al momento presente e in modo non giudicante”
(Jon Kabat-Zinn)

16 moduli da mezz'ora (4 teorici e 12 di pratica)

Tipologia lezione	Contenuti
Teorica	Mindfulness e plasticità cerebrale: perché aiutano la persona al lavoro
Pratica	Lo stato di presenza
Pratica	Body SCAN
Pratica	Consapevolezza del respiro
Teorica	La Mindfulness per gestire lo stress
Pratica	Gestire l'attenzione e la distrazione
Pratica	Notare la mente che vaga
Pratica	Pranayama – La respirazione consapevole
Teorica	La Mindfulness tra attenzione e distrazione
Pratica	Un focus incrollabile
Pratica	La tecnica dell'Energia centrale
Pratica	Il respiro sottile e presente
Teorica	La Mindfulness e i modelli S1 e S2
Pratica	Benvenuto alla luce
Pratica	Consapevolezza del suono e del vuoto
Pratica	Tecniche di supporto - neurofeedback

COS'È LA MINDFULNESS

Jon Kabat-Zinn, l'eminente pioniere dell'applicazione terapeutica della mindfulness, la definisce come **“la consapevolezza che emerge prestando intenzionalmente attenzione, nel momento presente e in modo non giudicante, al dispiegarsi dell'esperienza, momento per momento”** (Kabat-Zinn 2003).

La consapevolezza è uno stato intrinsecamente potente e l'attenzione, che è consapevolezza focalizzata, è ancora più potente. Il semplice divenire consapevoli di ciò che accade, dentro e intorno a noi, è l'inizio della liberazione dalle preoccupazioni mentali e dalle emozioni difficili da gestire.

La mindfulness rappresenta uno stato mentale con il quale entriamo raramente in contatto durante la vita quotidiana e al lavoro; il tipico stato della nostra mente è infatti assolutamente privo di consapevolezza (gli anglosassoni definiscono questo stato abituale della mente mindlessness, cioè l'opposto della mindfulness). Trascorriamo la maggior parte del tempo persi in ricordi del passato o in fantasie e piani riguardo al futuro. Molto spesso inseriamo “il pilota automatico”: la mente è da una parte e il corpo da un'altra.

Secondo un recente studio dell'Università di Liegi (2013) le persone mediamente dedicano mentalmente il 43% del loro tempo durante la veglia a pensare al futuro, il 26% al passato e solamente il 15 % al presente (un 16% è di collocazione temporale incerta). Quindi noi dedichiamo quasi il 70 % della nostra vita a due dimensioni temporali che semplicemente non esistono.

QUALI SONO GLI ESERCIZI O PRATICHE PRINCIPALI?

Gli esercizi o pratiche meditative principali sono quelle che utilizzano il respiro e la postura come supporti che aiutano la persona a centrarsi su sé stesso e sul qui e ora, a gestire lo stress e a coltivare attenzione e concentrazione rispetto ai compiti sui quali si ritrova impegnato.

Esercizi formali, cioè quelli che richiedono una particolare postura, un ambiente adatto e silenzioso e un certo tempo (dai 15 ai 45 minuti ca.) e che prevedono una focalizzazione dell'attenzione sul respiro o il corpo e l'osservazione non reattiva e non giudicante degli stati interni (pensieri, emozioni e sensazioni fisiche): esempi di esercizi di questo tipo sono il body scan (esplorazione corporea), la consapevolezza del respiro, la meditazione seduta e la camminata consapevole.

Esercizi informali, che consistono nel portare maggiore consapevolezza, a volte fermandosi e respirando, nelle diverse attività quotidiane, ad esempio mentre mangiamo, quando ci laviamo, camminando o durante una prestazione lavorativa.

PERCHÉ IN AZIENDA

Trascorriamo più tempo sul nostro luogo di lavoro che a fare qualsiasi altra cosa: i ricercatori hanno evidenziato però che queste ore sono in media quelle meno felici della nostra vita.

Lo Stress endemico in Azienda, è spesso la causa diretta, o indiretta, della Sindrome da eccesso di lavoro (Burn-out), di eccessi nell' Assenteismo o di Presenzialismo. È ampiamente documentato, da molti studi empirici, che il successo nella maggior parte delle organizzazioni, è fondato sulla collaborazione, sulla creatività, sulla flessibilità cognitiva e sui processi decisionali efficaci: tutti elementi fortemente erosi dallo Stress e dalla infelicità.

La pratica della Mindfulness, aiuta ad abbassare il livello di Stress, riducendo il livello di attivazione e permettendo di affrontare con maggior efficacia situazioni complesse ed impegnative.

La Mindfulness aiuta a riconoscere gli Automatismi Mentali che ci inducono a reagire piuttosto che ad agire, aumentando i nostri «gradi di libertà» da pensieri e dalle emozioni non funzionali a raggiungere i nostri obiettivi.