



“Ascolto di sé e consapevolezza: sviluppare attenzione, concentrazione e calma mentale”

(2 giorni)

Obiettivo

Attraverso la sperimentazione di alcune tecniche di meditazione, favorire lo sviluppo dell'attenzione, dell'ascolto e del contatto con se stessi e con gli altri.

Una maggiore concentrazione e calma mentale sono fattori di grande utilità per il miglioramento delle performance lavorative e delle relazioni.

Contenuti

- Essere consapevoli: una definizione
 - Il contatto profondo con sé stessi: una dimensione da recuperare
 - Ascolto di sé e relazione con l'altro: controllare le nostre reattività
 - La consapevolezza e lo sviluppo dell'attenzione e della calma mentale
 - Consapevolezza, obiettivi aziendali e risultati professionali
 - Consapevolezza del corpo, delle emozioni e dei pensieri
 - Sperimentazione di alcune tecniche di meditazione
 - Indicazioni utili per una pratica costante
-