

FUTURE ACADEMY

ISTRUTTORE MINDFULNESS PER AZIENDE



Future Academy

DESCRIZIONE

Da circa una ventina d'anni stiamo assistendo all'enorme diffusione di una disciplina, la Mindfulness, che affonda le sue radici nell'antica filosofia Buddhista e che sta attirando, sempre di più, l'attenzione della comunità scientifica, dei media e dei singoli individui, tutti affascinati e incuriositi.

Allo stesso modo, anche le aziende, nell'ottica dello sviluppo delle potenzialità delle proprie risorse umane, si stanno via via avvicinando a questa disciplina e stanno organizzando corsi per il proprio personale e i propri collaboratori. Ma che cos'è la Mindfulness?

Mindfulness è imparare a stare nel momento presente, con un atteggiamento e uno stato d'animo curioso, costruttivo e mai giudicante. È vivere ogni istante della propria vita pienamente e serenamente. È ascolto attivo e profondo di sé. È consapevolezza dei propri stati interni: dei propri pensieri, delle proprie sensazioni e delle proprie emozioni. La Mindfulness ci insegna a rapportarci a tutto ciò che accade dentro e fuori di noi in modo consapevole.

Un modo che ci permette di scegliere, di volta in volta, una risposta appropriata, invece che continuare a mettere in pratica i nostri schemi automatici e, spesso, disfunzionali al nostro benessere psicofisico. Tutto questo oggi è realizzabile, nella vita di tutti i giorni, grazie alle pratiche di meditazione, che Jon Kabat-Zinn ha ripreso dall'antica tradizione orientale e portato in auge in occidente, a partire dalla seconda metà del secolo scorso.

Le pratiche di Mindfulness, per la loro efficacia e versatilità, stanno riscuotendo enorme successo in ambito aziendale, sia in Italia che all'estero, perché ci si è resi conto che lo sviluppo e il benessere aziendale non può prescindere dal benessere e dallo sviluppo positivo di ogni singolo lavoratore. In altre parole, prendersi cura dei propri collaboratori e dello sviluppo del potenziale individuale, porta al raggiungimento di effetti salutari e benefici per il singolo e, di conseguenza, a prestazioni lavorative più efficienti ed efficaci.

Tutto ciò, perché la Mindfulness aumenta la creatività, sviluppa le capacità di gestire lo stress, favorisce la concentrazione, migliora la qualità delle relazioni interpersonali e, di conseguenza, agisce positivamente sulla produttività.



Con questo
CORSO

OBIETTIVI

Questo corso di formazione ti fornirà tutti gli strumenti necessari per diventare Istruttore Mindfulness per Aziende, ovvero, quel professionista che, grazie alle competenze specifiche acquisite, sarà in grado di insegnare ad attuare interventi specifici, volti al benessere aziendale e al miglioramento della qualità, in tutti gli ambiti, da quello relazionale a quello operativo, attraverso specifici protocolli e attraverso percorsi strutturati, che riguardano l'incremento di abilità come: la gestione dello stress e delle situazioni complesse, la gestione delle nuove sfide, degli imprevisti; la capacità di adattamento ai cambiamenti; la centratura; la focalizzazione dell'attenzione; la gestione dei propri stati mentali ed emotivi e l'equilibrio tra vita professionale e la vita personale delle risorse umane.

Il corso è indicato per tutti coloro che vogliono intraprendere una carriera lavorativa incentrata, da un lato, sulla crescita personale e, dall'altro, sul trasmettere il proprio sapere agli altri, perché possano fruirne, crescere e migliorarsi a loro volta, per procedere tutti insieme verso la crescita e il miglioramento della propria azienda. Nel corso verrà anche spiegato come avviare il proprio studio e come riuscire a trovare i primi clienti.

Oltre alla certificazione, alla fine del corso, potrai accedere ai servizi accessori, che ti permetteranno di avviare la tua attività in tutta tranquillità.

Con questo
CORSO



Videocorsi Online disponibili h24 per un anno intero



Accorcia le distanze e collegati da ogni parte del mondo con qualsiasi dispositivo



Tutor sempre a disposizione, i nostri formatori sono professionisti certificati



Dispense e materiale didattico sempre disponibile da scaricare



Test di valutazione e esami online



Attestato riconosciuto

Future Academy
UNA PANORAMICA

Siamo una scuola di formazione che punta su contenuti video multimediali, docenti qualificati e professionisti del settore che hanno tenuto negli ultimi anni più di 300 corsi disponibili sulla nostra piattaforma.

ARGOMENTI

- Introduzione e Pilastri
- Cos'è la Mindfulness e quali sono i prerequisiti di un buon Istruttore
- Generalità della Mindfulness in Azienda
- Criticità possibili su cui intervenire
- Centrarsi su di sé
- Il momento di condivisione
- Guardare alle cose con occhi nuovi
- Connettersi al corpo
- Il movimento consapevole
- Trovare la propria solidità
- Migliorare le relazioni
- Ascoltare i pensieri
- Una giornata di Mindfulness
- Cosa significa team building
- Gli elementi strutturali del gruppo
- Gli ingredienti di un team efficiente
- Stabilire un metodo di lavoro: il tuo gruppo sa lavorare con metodo?
- Gestire il conflitto: prima di tutto riconoscerlo
- Modalità di affrontare il conflitto: mediazione e negoziazione
- Attività per sviluppare fiducia, collaborazione, creatività
- Atteggiamenti utili a creare un team vincente
- La comunicazione nel tuo gruppo di lavoro



Vediamo più da
VICINO



TEST ONLINE

TEST A SCELTA MULTIPLA

Consiste in un questionario con domande a risposta multipla, da svolgere sulla nostra piattaforma online e sarà composto da 10 domande per ciascun argomento trattato.

RICONOSCIMENTI



ISO 9001:2015

ISO 9001 è lo standard di riferimento internazionalmente riconosciuto per la gestione della Qualità di qualsiasi organizzazione che intenda rispondere all'esigenza dell'aumento dell'efficacia ed efficienza dei processi interni attraverso il miglioramento della soddisfazione e della fidelizzazione dei clienti.



European Association for Distance Learning (EADL) è un'organizzazione internazionale che si occupa dello scambio di informazioni e idee sull'educazione a distanza. Comprende scuole, istituzioni e individui che lavorano nel campo dell'istruzione a distanza dislocati in più di 20 paesi europei.