



# MINDFULNESS IN AZIONE LAVORATIVA: TECNICHE E APPLICAZIONI

Strumenti pratici per migliorare benessere e lavoro

# INTRODUZIONE ALLA MINDFULNESS NEL CONTESTO LAVORATIVO



## TRANSIZIONE DALLA TEORIA ALLA PRATICA: GESTIONE DELLE SITUAZIONI STRESSANTI

### Introduzione alla mindfulness lavorativa

Il modulo 2 insegna l'applicazione pratica della mindfulness per gestire stress lavorativo quotidiano in modo efficace.

3

### Gestione delle situazioni stressanti

Esempi concreti includono rispondere a mail aggressive, clienti difficili e scadenze imminenti con calma e consapevolezza.

### Riflessione e consapevolezza personale

Il check iniziale incoraggia la consapevolezza delle reazioni emotive per migliorare le risposte nelle situazioni di lavoro.

---

# COMUNICAZIONE MINDFUL: FRAMEWORK HEAR E ASCOLTO GENERATIVO

# FRAMEWORK HEAR: FERMarsi, ESPIRARE, CHIEDERE, RISONDERE



## Fermarsi prima di rispondere

Il tempo medio tra uno stimolo trigger e la risposta è 0.7 secondi, spesso dominato dal cervello rettiliano.

## Espirare consapevolmente

Un'espirazione lunga attiva il sistema nervoso parasimpatico, calmando la mente e riducendo l'allarme interno.

## Chiedersi cosa serve

Domandarsi cosa serve davvero alla situazione, al team o al progetto, non cosa desideriamo personalmente.

## Rispondere con consapevolezza

Rispondere significa scegliere consapevolmente, non reagire impulsivamente guidati dall'amigdala in panico.



## **PRATICA DELL'ASCOLTO GENERATIVO: ESERCIZI IN COPPIA E RIFLESSIONI**

### **Formazione in coppia**

I partecipanti si mettono in coppia con qualcuno meno conosciuto per praticare l'ascolto generativo.

6

### **Ruolo del Partner A**

Partner A parla per due minuti di una sfida lavorativa stressante, esprimendo liberamente i propri pensieri.

### **Ruolo del Partner B**

Partner B ascolta senza interrompere, notando mentalmente ogni impulso a rispondere o intervenire.

# SCOPERTA DELLE DIFFICOLTÀ NELL'ASCOLTO E IMPATTO SULLE RELAZIONI LAVORATIVE



## Impulso a interrompere

spesso sentiamo l'impulso di interrompere o di dare consigli durante una conversazione, ostacolando l'ascolto profondo.

## Ascolto attivo invertito

Invertire i ruoli tra chi parla e chi ascolta aiuta a scoprire le difficoltà reali nell'ascolto e a migliorare la comprensione.

## Ascoltare per comprendere

Ascoltiamo spesso per rispondere invece che per comprendere, influenzando negativamente la qualità delle relazioni lavorative.

## Impatto sulle relazioni lavorative

Praticare l'ascolto consapevole migliora riunioni, negoziazioni e relazioni uno-a-uno nel contesto lavorativo.

# GESTIONE MINDFUL DELLO STRESS: TECNICHE DI RESPIRO E GROUNDING



## TECNICA 4-7-8 EXECUTIVE: ISTRUZIONI E PRATICA GUIDATA

### Importanza della mindfulness

Lo stress non è nemico, ma lo stress cronico sì. La mindfulness aiuta a recuperare l'equilibrio mentale.

9

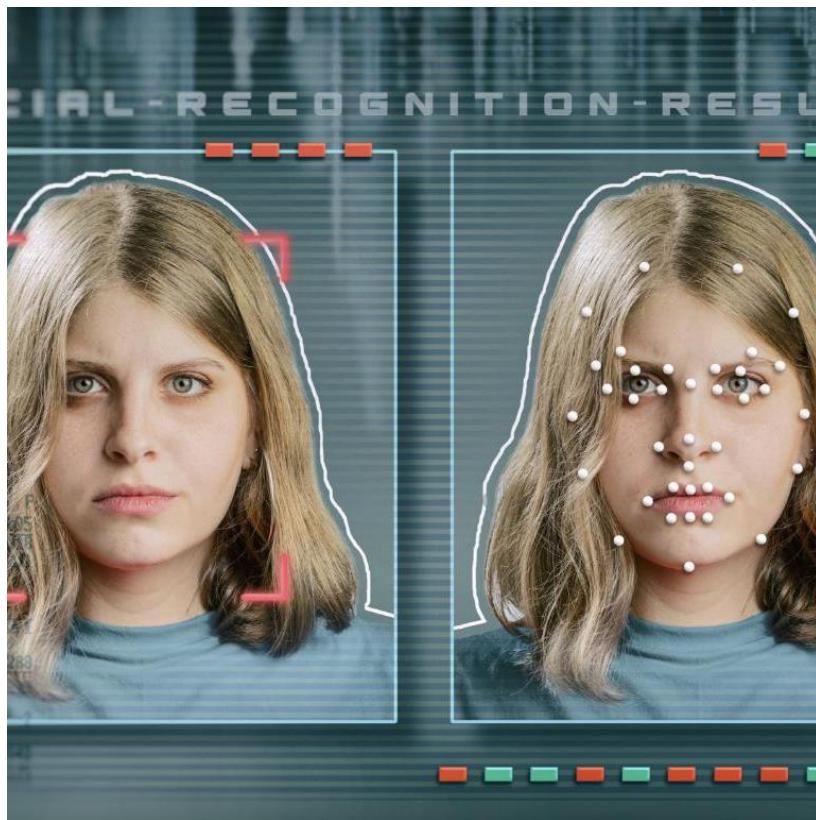
### Tecnica 4-7-8 Executive

La tecnica consiste in inspirare per 4 secondi, trattenere per 7 ed espirare per 8, favorendo il rilassamento.

### Pratica guidata

Tre cicli di respirazione consapevole in 45 secondi riducono il cortisolo e aumentano la lucidità mentale.

## WINDOW OF TOLERANCE: IPERATTIVAZIONE, IPOATTIVAZIONE E MINDFULNESS



### Finestra di tolleranza ottimale

La window of tolerance è il range emotivo in cui si funziona al meglio, mantenendo equilibrio e lucidità mentale.

### Iperattivazione emotiva

L'iperattivazione include ansia, panico e rabbia, spesso causata da stress intenso o stimoli sopra la soglia.

### Ipoattivazione emotiva

L'ipoattivazione si manifesta con spegnimento, distacco e freeze, reazioni a stimoli sotto la soglia di tolleranza.

### Stress lavorativo e oscillazioni emotive

In azienda si alternano iperattivazione e ipoattivazione causate da mail stressanti, riunioni noiose e feedback negativo.



## PRATICA DEL 5 - 4 - 3 - 2 - 1 GROUNDING: ANCORAGGIO SENSORIALE PER IL RITORNO AL PRESENTE

### Pratica del grounding sensoriale

Il metodo 5-4-3-2-1 usa sensi diversi per ancorarsi al presente rapidamente e con efficacia.

11

### Stimoli visivi e tattili

Osservare cinque cose e toccare quattro oggetti aiuta a focalizzare la mente sul presente.

### Stimoli uditivi, olfattivi e gustativi

Ascoltare suoni, annusare odori e gustare aiuta a stimolare la corteccia prefrontale rapidamente.

# **DECISION MAKING CONSAPEVOLE: PROTOCOLLO RAIN**



## SFIDE DECISIONALI E RUMORE EMOTIVO NEL LAVORO MANAGERIALE

### Cuore del lavoro manageriale

Le decisioni rappresentano il fulcro fondamentale del lavoro di un manager e influenzano l'intera organizzazione.

13

### Problema principale nelle decisioni

Il problema non è la carenza di dati, ma un eccesso di rumore emotivo che disturba il processo decisionale.

# PROTOCOLLO RAIN: RICONOSCERE, ACCETTARE, INVESTIGARE, NON- IDENTIFICARSI

## Riconoscere la situazione

Identifica chiaramente cosa sta accadendo senza analizzare o giudicare la situazione attuale.

## Accettare l'esperienza

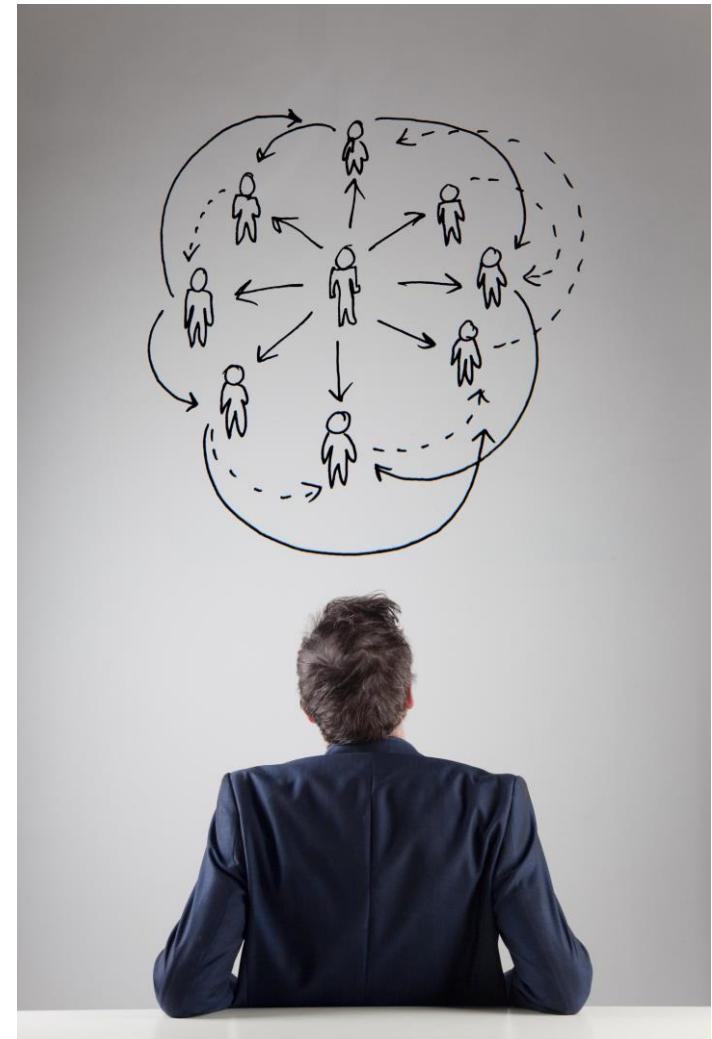
Accetta la realtà presente senza resistenza o giudizio, anche se non ti piace la situazione.

## Investigare con gentilezza

Esplora con curiosità cosa serve per prendere decisioni migliori, considerando dati, bias ed emozioni.

## Non-identificarsi con il problema

Ricorda che sei separato dalla situazione e puoi scegliere la risposta migliore senza identificarti con il problema.



# APPLICAZIONE PRATICA DEL PROTOCOLLO RAIN E CAMBIAMENTO DI PROSPETTIVA

## Studio di caso dal vivo

Un volontario condivide una decisione reale per applicare il protocollo RAIN in tempo reale.

## Cambio di prospettiva

Il protocollo RAIN aiuta a trasformare l'urgenza di decidere in una scelta consapevole su come rispondere.



MINDFUL  
PRODUCTIVITY E  
INTEGRAZIONE  
DELLE TECNICHE

# SINGLE-TASKING DELIBERATO: FOCUS, RESET CONSAPEVOLE E DIFFERENZE DAL METODO POMODORO

## Multitasking inefficace

Il cervello non esegue multitasking ma il task-switching che riduce l'efficienza del 25%.

## Tecnica Single-Tasking Deliberato

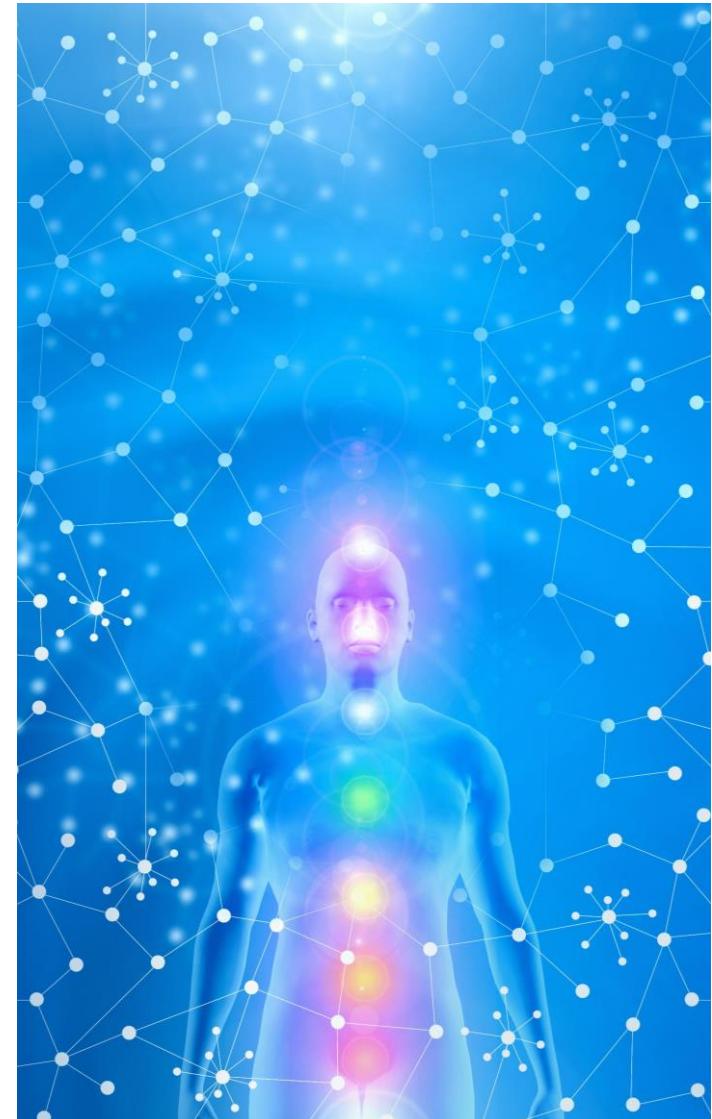
Consiste in 25 minuti di completo focus su un solo compito seguito da 2 minuti di mindfulness consapevole.

## Reset consapevole

I 2 minuti di pausa non sono un semplice break, ma un reset tramite respiro e body scan rapido.

## Differenze dal metodo Pomodoro

Il Single-Tasking Deliberato integra mindfulness e reset consapevole, differenziandosi dal classico Pomodoro.



# EMAIL MINDFULNESS: GESTIONE CONSAPEVOLE DELLE COMUNICAZIONI DIGITALI



## Lettura completa della mail

Leggere l'intero contenuto dell'email prima di rispondere aiuta a comprendere meglio la richiesta.

## Tecnica dei tre respiri

Fare tre respiri profondi prima di rispondere aiuta a mantenere la calma e la lucidità.

## Riconoscere il vero bisogno

Chiedersi qual è il vero bisogno dietro l'email per rispondere in modo efficace e non emotivo.

## Risposta mirata e consapevole

Rispondere al bisogno reale riduce il tempo speso in escalation inutili, migliorando la produttività.

# RICAPITOLAZIONE DELLE TECNICHE E SUGGERIMENTI PER LA PRATICA QUOTIDIANA



## Tecniche per la mindfulness

HEAR aiuta a comunicare consapevolmente invece di reagire impulsivamente. La tecnica 4-7-8 favorisce il reset del sistema nervoso per rilassarsi.

## Rimanere nel presente

La tecnica 5-4-3-2-1 aiuta a ritornare nel momento presente e a radicare la consapevolezza qui e ora in modo efficace.

19

## Decisioni lucide e produttività

Usare RAIN per prendere decisioni consapevoli e Single-Tasking per aumentare la produttività concentrandosi su un compito alla volta.

## Pratica quotidiana e mindfulness

Scegliete una tecnica da praticare ogni giorno per sette giorni, puntando sulla pratica costante anziché sulla perfezione.

# BREAK MINDFUL E CONCLUSIONE DEL MODULO

# SFIDA DEL BREAK CONSAPEVOLE: CAMMINATA MINDFUL E CONSAPEVOLEZZA CORPOREA



## Break mindful consapevole

Invito a fare un break consapevole invece di controllare il telefono durante la pausa di 5 minuti.



## Camminata consapevole

Camminare consapevolmente fino al bagno sentendo il contatto dei piedi con il pavimento.



## Consapevolezza corporea

Notare il movimento del corpo durante la camminata per aumentare la consapevolezza fisica.

# CONCLUSIONE

## Migliorare il benessere sul lavoro

La mindfulness aiuta a promuovere il benessere fisico e mentale nel contesto lavorativo quotidiano.

## Comunicazione efficace

L'applicazione della mindfulness favorisce una comunicazione più chiara e consapevole tra colleghi.

## Gestione dello stress

Tecniche di mindfulness aiutano a gestire lo stress e a prendere decisioni più ponderate e consapevoli.