



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.

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: FERMARSÌ, ESPIRARE, CHIEDERE, RISPONDERE



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'espiazione 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.

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.

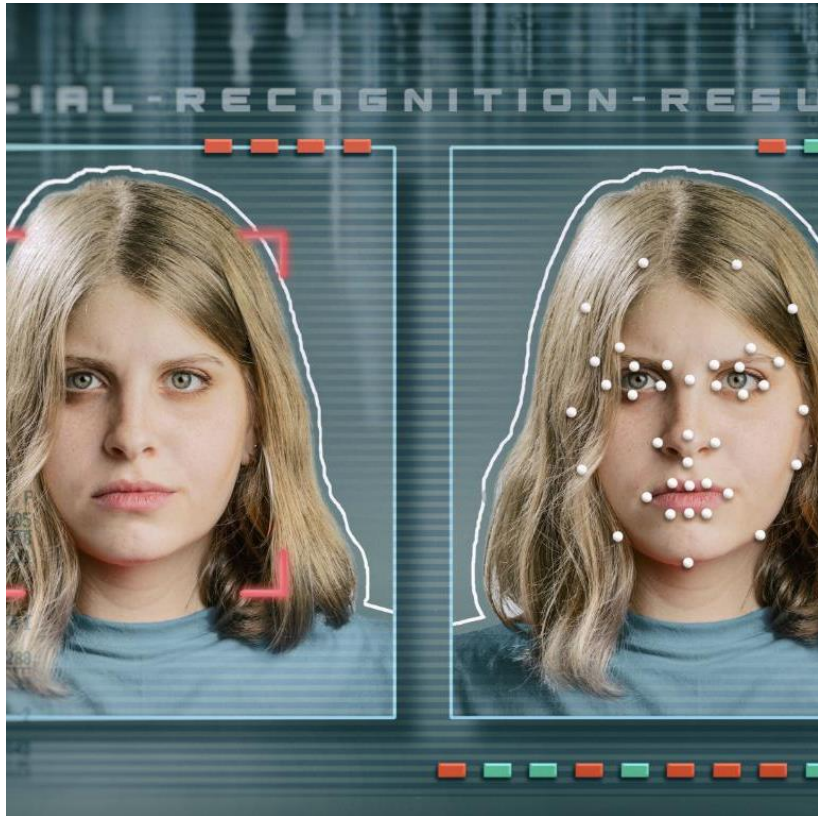
Tecnica 4-7-8 Executive

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.

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.

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

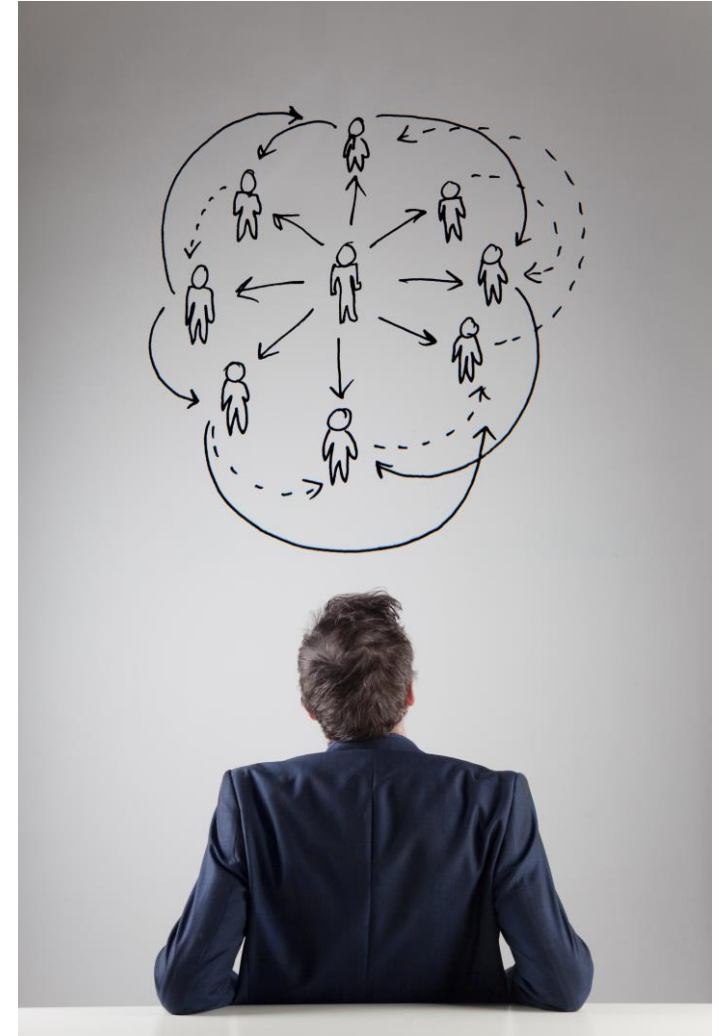
Accetta la realtà presente senza resistenza o giudizio, anche se non ti piace la situazione.

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

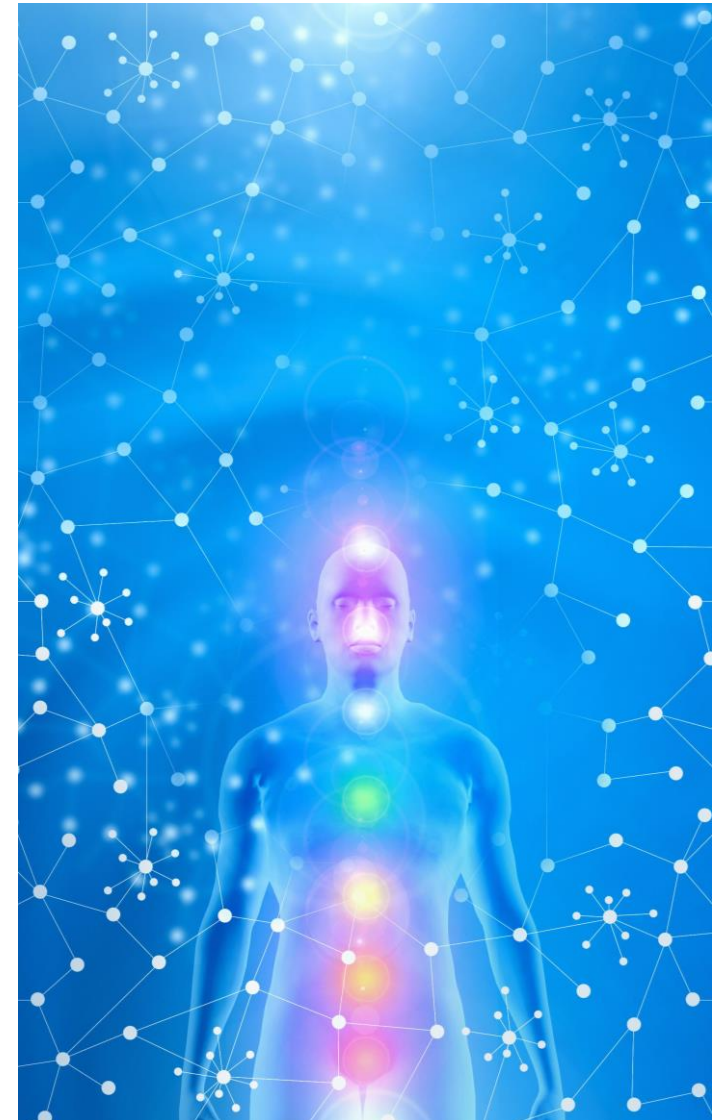
Consiste in 25 minuti di completo focus su un solo compito seguito da 2 minuti di mindfulness consapevole.

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



Letture 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.

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.