

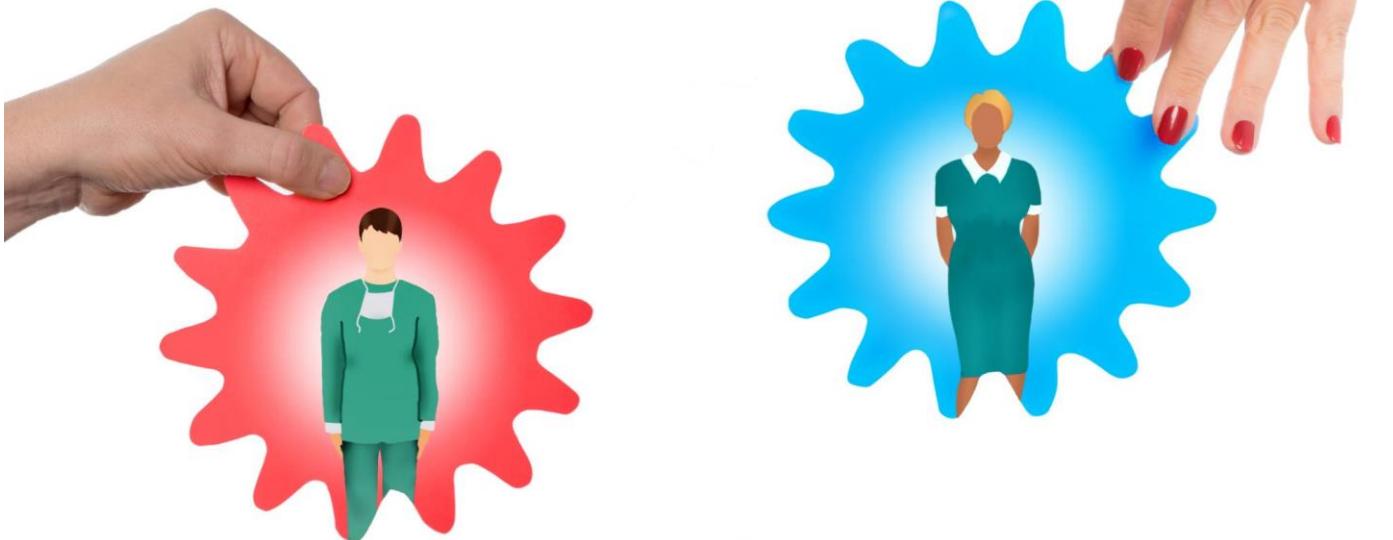


# INTEGRAZIONE DELLA MINDFULNESS E SOSTENIBILITÀ NEL TEAM E NELLA VITA LAVORATIVA

---

Strategie per un ambiente lavorativo consapevole e responsabile

# **SFIDE E FONDAMENTI DELLA CULTURA MINDFUL**



## DIFFICOLTÀ NEL MANTENERE LA PRATICA DI MINDFULNESS E LA NECESSITÀ DI INTEGRARLA NEL SISTEMA OPERATIVO AZIENDALE

### Abbandono della pratica mindfulness

L'80% delle persone abbandona la mindfulness entro 30 giorni perché la considerano un'attività extra.

3

### Integrazione nel sistema aziendale

La mindfulness deve diventare parte integrante del sistema operativo aziendale per durare nel tempo.

### Creare una cultura mindful

È fondamentale portare la pratica mindfulness nel team per creare una cultura consapevole e duratura.

# MINDFULNESS DI TEAM: PRATICHE E BENEFICI



## CHECK-IN CONSAPEVOLE E IMPATTO SULLE RIUNIONI

### Importanza della mindfulness di team

La mindfulness individuale è potente, ma quella di team è trasformativa per l'efficacia delle riunioni.

5

### Check-in Consapevole nei meeting

All'inizio di ogni riunione, 30 secondi di silenzio condiviso seguiti da un giro rapido con una parola che descrive lo stato interno di ciascuno.

### Effetti positivi sul lavoro

Questa pratica riduce la durata delle riunioni del 23% e accelera le decisioni del 31%, migliorando la comunicazione.



## ESERCIZIO PRATICO DI SILENZIO CONDIVISO E GIRO DI PAROLE

### Silenzio condiviso

Trenta secondi di silenzio favoriscono presenza e attenzione senza distrazioni esterne.

6

### Giro di parole

Dopo il silenzio, ogni partecipante condivide una parola, creando connessione e umanità.

### Energia trasformata

L'esercizio cambia l'energia della stanza, aumentando presenza, connessione e umanità in 90 secondi.



## PAUSE SINCRONIZZATE E COERENZA FISIOLOGICA NEL TEAM

### Pratica delle Pause Sincronizzate

Il team pratica la respirazione sincronizzata per tre cicli per favorire l'unità e la calma collettiva.

7

### Sincronizzazione dei battiti cardiaci

La respirazione sincronizzata induce la coerenza fisiologica, sincronizzando i battiti cardiaci tra i membri del team.

### Coerenza fisiologica e fiducia

La coerenza fisiologica crea una fiducia biologica profonda, migliorando la collaborazione e l'intesa nel team.

---

# ROUTINE MINDFUL SOSTENIBILI: IL MINDFULNESS MENU PERSONALE



## PRATICHE DI ANCORAGGIO MATTUTINE E OPZIONI PERSONALIZZATE

### Ancoraggio con il caffè

Concentrarsi sul caffè bevendo lentamente, percependo aroma, sapore e calore con attenzione.

9

### Ancoraggio con la doccia

Sentire l'acqua sulla pelle, la temperatura e il suono per un momento di presenza consapevole.

### Ancoraggio nel tragitto

Durante il cammino o la guida, notare ogni passo o le mani sul volante con attenzione e presenza.



## CAMMINATA CONSAPEVOLE E BODY SCAN DI DECOMPRESSIONE

Camminata consapevole a pranzo

Camminare lentamente fuori dall'ufficio, contando i passi fino a 10 ripetutamente per favorire la presenza mentale.

10

Body scan serale di decompressione

Sedersi e osservare consapevolmente ogni parte del corpo dalla testa al petto senza rilassare, per un check-out mentale.



## HABIT STACKING: INTEGRARE LA MINDFULNESS NELLE ABITUDINI QUOTIDIANE

### Concetto di Habit Stacking

Habit stacking combina abitudini esistenti con momenti brevi di mindfulness per migliorare la sostenibilità quotidiana.

11

### Esempi di mindfulness quotidiana

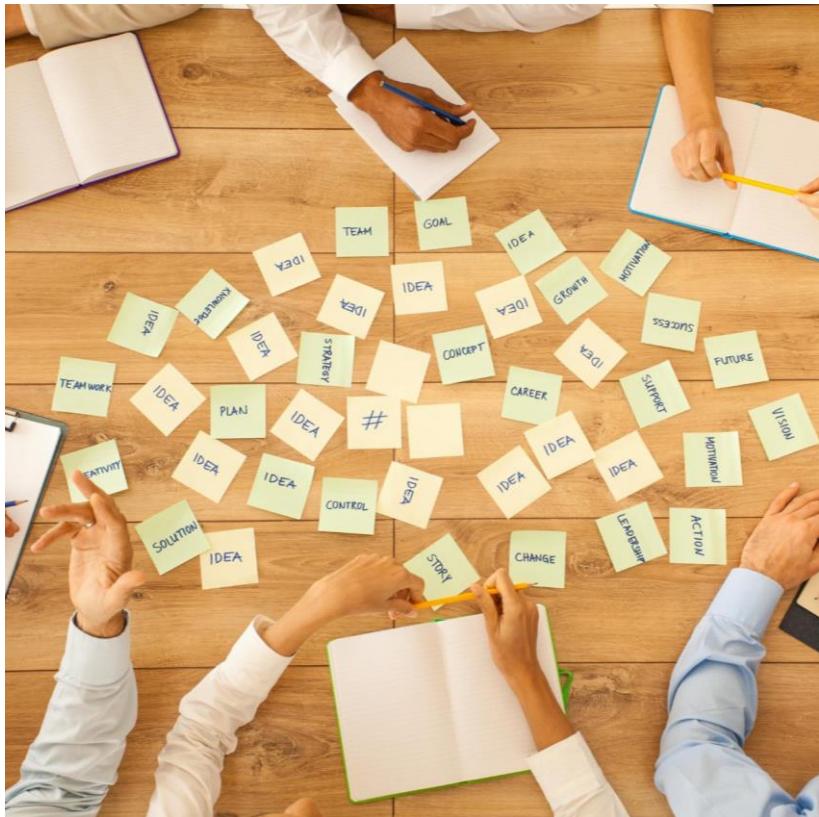
Esempi pratici includono respirazioni consapevoli dopo il caffè e scansione delle tensioni prima di aprire le mail.

### Trasformare il tempo morto

Non si aggiunge tempo, ma si trasforma il tempo morto in momenti di presenza e consapevolezza.

# MISURAZIONE DELLA MINDFULNESS E ROI AZIENDALE

# KPI E STRUMENTI DI MISURAZIONE DELLA MINDFULNESS IN AZIENDA



## Scala di Percezione dello Stress

Il PSS-10 è un questionario di 10 domande che misura il livello di stress percepito, utile ogni due settimane per monitorare il miglioramento.

## Scala di Consapevolezza Mindful

La MAAS valuta la presenza mentale quotidiana tramite 15 domande, da somministrare mensilmente per rilevare la consapevolezza.

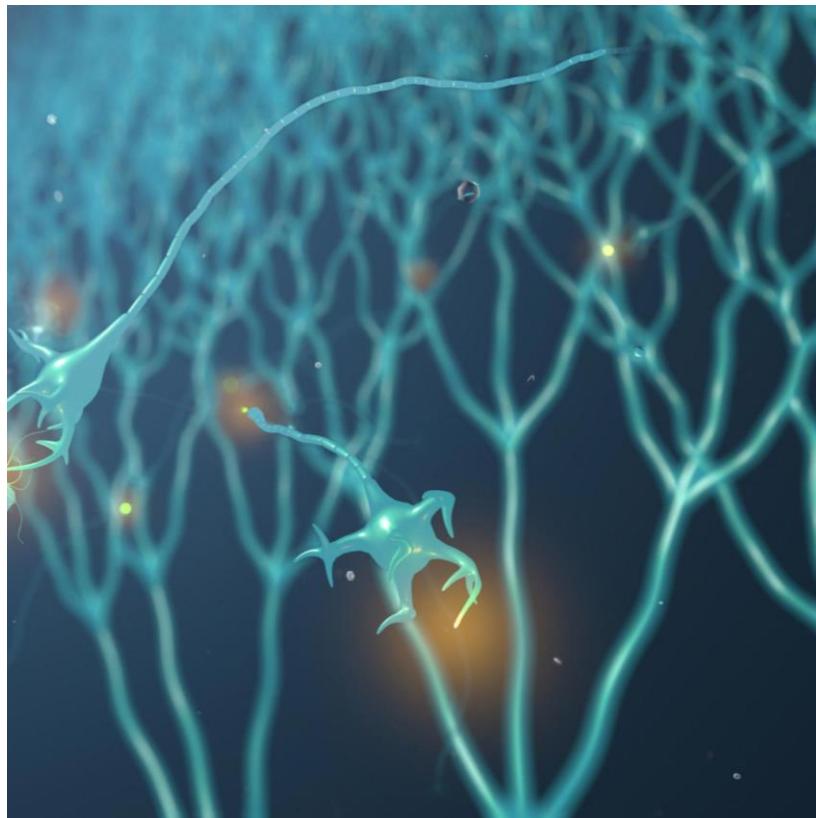
## Misurazione dell'Engagement

L'engagement score permette di osservare come cambia il coinvolgimento dei team che praticano mindfulness in azienda.

## Efficacia delle Riunioni

Monitorare durata, decisioni prese e follow-up nelle riunioni aiuta a misurare l'efficacia dei meeting aziendali.

## MINDFULNESS CHALLENGE 21 GIORNI: NEUROPLASTICITÀ E CAMBIAMENTO DELLE ABITUDINI



### Neuroplasticità e cambiamento

21 giorni non creano l'abitudine ma iniziano la neuroplasticità con cambiamenti nei dendriti e sinapsi.

### Semplicità della sfida

Pratica quotidiana di minimo 5 minuti, sempre alla stessa ora, con tracciamento su app o carta.

### Supporto sociale efficace

Buddy system con un collega per motivare e sostenere il percorso di mindfulness ogni giorno.

### Risultati e automaticità

Dopo 21 giorni, il 67% continua spontaneamente; dopo 66 giorni diventa un'abitudine automatica.

# **PIANO D'AZIONE E COMMITMENT FINALE**



## IMPOSTARE LA PRATICA QUOTIDIANA E IL BUDDY SYSTEM PER L'ACCOUNTABILITY

### Programmare la pratica quotidiana

Scegliere un momento unico e ricorrente ogni giorno per la pratica di 5 minuti, chiamato 'Investimento Mentale' .

16

### Implementare il Buddy System

Trovare una persona per accountability, preferibilmente non un amico stretto, per scambiarsi messaggi settimanali di controllo.

### Monitoraggio settimanale

Inviare ogni venerdì un messaggio per confermare la pratica effettuata e segnalare eventuali difficoltà incontrate durante la settimana.

# CONTRATTO PERSONALE DI IMPEGNO ALLA PRATICA



## Impegno personale quotidiano

L'importanza di stabilire un impegno quotidiano per praticare una tecnica specifica per 30 giorni consecutivi.



17

## Consistenza oltre la perfezione

Il contratto sottolinea che la coerenza è più importante della perfezione durante il percorso di pratica.



## Scrittura del contratto

Consiglio di scrivere l'impegno personale sul telefono per consolidare la responsabilità e la motivazione.

# RIFLESSIONI FINALI E VISIONE DEL FUTURO MINDFUL



## BENEFICI REALI DELLA MINDFULNESS E LO SPAZIO TRA STIMOLO E RISPOSTA

### Mindfulness e gestione dello stress

La mindfulness non elimina lo stress, ma offre strumenti per gestirlo in modo consapevole e efficace.

19

### Spazio tra stimolo e risposta

Lo spazio tra stimolo e risposta permette di scegliere la reazione consapevole, favorendo crescita e libertà personale.

### Crescita personale e leadership

Allargando questo spazio, la mindfulness aiuta a scegliere chi essere come leader, colleghi e persone.

Essere presenti nel lavoro è essenziale poiché rappresenta un terzo della vita e influisce sulla qualità dell'esperienza personale.

20





## VISUALIZZAZIONE DEL FUTURO MINDFUL E INIZIO DEL NUOVO PERCORSO

### Visualizzazione futura positiva

Immaginate voi stessi tra 30 giorni dopo una pratica quotidiana consapevole e lenta evoluzione personale.

21

### Riflessione e consapevolezza

Riflettete su come vi sentite, comunicate, decidete e affrontate le sfide nella vostra vita quotidiana.

### Inizio del percorso mindful

Il futuro desiderato inizia con il prossimo respiro, segnando l'inizio di un nuovo viaggio personale di mindfulness.

# CONCLUSIONE

## Mindfulness nel lavoro

Integrare la mindfulness crea un ambiente lavorativo sereno e migliora la produttività del team.

## Sostenibilità sul posto di lavoro

La sostenibilità favorisce un ambiente resiliente e attento all'impatto ambientale nel lavoro quotidiano.

## Impegno e misurazione condivisa

Pratiche condivise e misurazione attenta aiutano a costruire un futuro lavorativo consapevole e sostenibile.