



OKTOPOUS

**MINDFULNESS
PER LA GESTIONE
DELLO STRESS**



Lo Stress

Lo stress è un meccanismo generale di adattamento dell'organismo finalizzato a ristabilire un nuovo equilibrio in seguito all'esposizione a fattori di stress (stressors) e si manifesta con reazioni specifiche sul piano mentale, emotivo e fisico.

La possibilità di un individuo di adattarsi in modo funzionale e ristabilire una sua armonia interna ed esterna a fronte di situazioni cosiddette «stressanti» dipende però sia dall'intensità degli stressor (in termini di qualità e quantità nel tempo) sia dalle risorse personali dell'individuo stesso.

Le capacità del soggetto giocano dunque un ruolo fondamentale nella possibilità di elaborare strategie adattative e creative in risposta a situazione di stress più o meno prolungate.

La pratica di consapevolezza (pratica di Mindfulness) è riconosciuta oggi come uno degli strumenti più efficaci per:

- AUMENTARE LA SENSAZIONE DI CONTROLLO DEL SINGOLO IN SITUAZIONI DI STRESS.
- RISTABILIRE E/O AUMENTARE LA CAPACITA' DI FARE SCELTE EFFICACI E FUNZIONALI.
- STIMOLARE LA RIGENERAZIONE MENTALE, EMOTIVA E FISICA DOPO UNA PROLUNGATA ESPOSIZIONE A SITUAZIONI STRESSANTI.
- AUMENTARE IL LIVELLO DI CREATIVITA' E CAPACITA' DI PROBLEM SOLVING.
- MANTENERE UNO STATO INTERNO POSITIVO E COSTRUTTIVO ANCHE IN PERIODI DI SOVRASTIMOLAZIONE O TENSIONE (RESILIENZA).

La pratica di consapevolezza

Di fronte a situazioni stressanti il nostro cervello rettiliano, deputato alla regolazione delle funzioni vitali dell'organismo, attiva una serie di reazioni automatiche finalizzate a risolvere lo stressor e ristabilire il prima possibile un nuovo livello di armonia interiore ed esteriore. Tuttavia, una prolungata attivazione di queste reazioni fisiologiche causa uno stato di allerta continuo e pericoloso definito genericamente «sindrome da stress» che si manifesta con sintomi più o meno evidenti sul piano mentale, emotivo e fisico.

La pratica di CONSAPEVOLEZZA ci insegna ad osservare e disinnescare reazioni automatiche disfunzionali per noi e per il contesto intorno a noi, a recuperare lucidità e distacco mentale dagli eventi disturbanti e a formulare risposte adattive e creative alla situazione.





Il webinar sulla gestione dello stress

MINDFUL WORKING

dedicato a tutti i dipendenti dell'impresa, ad ogni livello organizzativo.

CICLO DI **4 INCONTRI SETTIMANALI** DELLA DURATA **DI 2H CIASCUNO** (TOT. 8H)

Obiettivi:

- Approfondire la conoscenza dei meccanismi dello stress a livello mentale, emotivo e fisico.
- L'efficacia evidence-based della pratica di consapevolezza per la gestione dello stress sul luogo di lavoro.
- Pratiche di consapevolezza guidate per sperimentare attivamente e personalmente la mindfulness in situazioni collegate all'ambito lavorativo.
- Brevi routine di pratica formale e/o informale tra una sessione e l'altra per fare sedimentare l'esperienza e condividere gli effetti lungo il percorso formativo.

I benefici sul lavoratore

- SENTIRSI IN CONTROLLO E CO-RESPONSABILI DEL PROPRIO LIVELLO DI BENESSERE SUL LUOGO DI LAVORO.
- MAGGIOR SERENITA' .
- MIGLIORAMENTO DELL' AUTOSTIMA.
- MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI CONCENTRAZIONE.
- MIGLIORAMENTO DELLA CAPACITA' DI PROBLEM SOLVING.
- MIGLIORAMENTO DEL TONO DELL'UMORE E DELLE RELAZIONI INTERPERSONALI.
- MIGLIORAMENTO DELLA PRODUTTIVITA' E DEL SENSO DI AUTO EFFICACIA.





I benefici per l'organizzazione

- CO-RESPONSABILIZZAZIONE DEL LAVORATORE IN TERMINI DI BENESSERE PERCEPITO SUL LUOGO DI LAVORO.
- AUMENTARE LA PRODUTTIVITA', LA CREATIVITA' E IL LIVELLO DI BENESSERE PERCEPITO NELL'ORGANIZZAZIONE.
- ABBASSARE L'INCIDENZA DI MALATTIE LEGATE A STRESS LAVORO CORRELATO FORNIRE UNO STRUMENTO INNOVATIVO E DI FACILE APPLICAZIONE CHE PRODUCE BENEFICI AI PROPRI COLLABORATORI DENTRO E FUORI DAL LUOGO DI LAVORO.
- ALIMENTARE UNA CULTURA DI SELF-CARING E DI BENESSERE MENTALE ALL'INTERNO DELL'ORGANIZZAZIONE.
- AGGIORNARE LA PROPRIA POLITICA LEGATA ALLA GESTIONE DELLO STRESS LAVORO CORRELATO, INCLUDENDO NUOVE TECNICHE DI PROVATA EFFICACIA.

OKTOPOUS S.r.l.

Viale Sondrio 5, 20124 Milano - Tel.: 02 67073466 - info@oktopous.it - www.oktopous.it
P.IVA 08458010967