CNA CHANGE LAB: Mindfulness in azienda: gestire la pressione con consapevolezza



Costo
A pagamento

Sede
Ravenna

Settori
Gestione risorse umane, Marketing e commerciale, Strategia e organizzazione aziendale

Destinatari
Imprese, Persone

Data inizio
19/02/2027

Data fine
19/02/2027

Obiettivi

In un contesto lavorativo sempre più veloce e complesso, questo mini lab introduce la Mindfulness come strumento concreto e operativo per gestire stress e pressione con maggiore equilibrio ed efficacia.
Attraverso un'esperienza guidata, i partecipanti sperimenteranno pratiche e riflessioni utili per:
• Migliorare l'attenzione: Potenziare la concentrazione e ridurre il sovraccarico mentale.
• Decidere con chiarezza: Prendere decisioni più consapevoli, anche sotto pressione.
• Comunicare al meglio: Relazionarsi in modo più efficace, centrato ed empatico.
Un percorso esperienziale pensato per favorire e coniugare il benessere personale a risultati professionali sostenibili, integrando momenti di pratica guidata, ascolto e confronto.

Destinatari

CNA CHANGE LAB si rivolge a imprese, imprenditori, manager e professionisti che vogliono sviluppare competenze, confrontarsi e affrontare in modo efficace i cambiamenti organizzativi. È una community di apprendimento e scambio, in cui il dialogo e la condivisione di esperienze reali diventano strumenti concreti per crescere, valorizzare le persone e rafforzare le organizzazioni. Il percorso si sviluppa attraverso talk tematici, laboratori esperienziali (Mini Lab), momenti di confronto tra imprenditori e manager e strumenti pratici applicabili fin da subito in azienda.

Contenuti del corso

• Comprensione del valore della mindfulness per gestire stress e complessità nel lavoro
• Analisi dell'impatto di attenzione e pressione su performance e qualità decisionale
• Sviluppo della capacità di mantenere focus e lucidità anche in contesti sfidanti
• Miglioramento delle decisioni attraverso maggiore presenza e consapevolezza
• Rafforzamento della comunicazione empatica ed efficace nelle relazioni professionali
• Applicazione di pratiche guidate per aumentare equilibrio, concentrazione e centratura
• Promozione di un benessere sostenibile orientato a migliorare risultati e performance

Quota di partecipazione

- Per maggiori informazioni su costi e modalità di partecipazione contattare la referente del progetto

Calendario

L'attività si svolgerà venerdì 19 febbraio 2027 dalle 14:30 alle 18:30.

Sede del corso

Ravenna
Viale Vincenzo Randi, 90
48121 Ravenna RA

Referente

Debora Olei | Email: olei@cnafoer.it | Telefono: 3487403460

Docente

Lilly Ileana Barnabè
Psicologa, formatrice e consulente, esperta di Mindfulness applicata ai contesti lavorativi e alla gestione dello stress