

TRAINING MBBT MINDFULNESS e BIOFEEDBACK TECHNOLOGY:

misurare lo stress
per migliorarne la gestione

in collaborazione con



MINDFULL SAFETY
ART AND SCIENZE OF HEALTH AND SAFETY



DURATA

Il percorso prevede un primo workshop introduttivo della durata di una giornata (7 ore) cui seguirà, per chi intende proseguire, il Training MBBT per manager articolato in 4 incontri: 3 incontri di mezza giornata e 1 di 6 ore con cadenza quindicinale e follow up in remoto a 30 giorni. Il corso è formulato in più incontri per garantire l'acquisizione di un'abitudine e il raggiungimento degli obiettivi di efficacia del corso.



ORARIO

Workshop introduttivo: 9.00/17.00

Training MBBT:

Prima, seconda e terza giornata
9.00/13.00 - quarta giornata 9.00/16.00



DATE

Workshop introduttivo: 28 febbraio 2020

Training MBBT: 17 e 30 aprile 2020,
15 e 29 maggio 2020



SEDE Milano

WORKSHOP ESPERIENZIALE PER IL MANAGER:

MBBT Mindfulness Based Biofeedback Technology - Giornata introduttiva

"Nel 2020 la prima causa di malattia o comunque di assenza dal lavoro sarà lo stress": è quanto emerge da proiezioni dall'Agenzia europea per la sicurezza e la salute sul lavoro (EU-OSHA).

La giornata di workshop offrirà un nuovo approccio metodologico innovativo e interdisciplinare basato sulla consapevolezza, misurandone i risultati con sensori tecnologici che portano al miglioramento delle prestazioni ponendo l'attenzione sulle peculiarità dell'individuo, agendo sull'incremento della consapevolezza, la gestione dei conflitti e l'abbassamento dello stress.

Il workshop è stato pensato per offrire una giornata esperienziale a manager di aziende, da parte di docenti esperti in training sul benessere psicofisico, frutto di ricerche nel campo clinico, della prevenzione, della neurobiologia dello stress e della tecnologia biofeedback riferita soprattutto alla Heart Rate Variability.

L'HRV è uno degli indicatori della resilienza: è massima nel neonato, diminuisce nel corso della vita ma ha una parte di reversibilità legata al nostro respiro e al nostro atteggiamento. Attraverso l'HRV si può migliorare l'efficacia delle pratiche e l'effetto sul benessere personale.

A seguito del Workshop introduttivo si propone il Training MBBT per manager.



CONTENUTI PRINCIPALI

- La comunicazione efficace in situazioni di stress
- Gestione dei conflitti di gruppo attraverso il role playing
- Un approccio scientifico per la gestione dello stress
- Neuroscienze e interventi mindfulness based per aumentare la consapevolezza
- L'importanza del respiro diaframmatico
- Esercizi guidati in aula



METODOLOGIA

La metodologia didattica prevede l'alternanza di fasi teoriche e pratica in aula. All'inizio della giornata verranno consegnati i sensori tecnologici e le istruzioni dell'App, per la pratica durante la giornata del workshop.



NOTE ORGANIZZATIVE E INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'iniziativa, a **livello interaziendale**, verrà realizzata al raggiungimento di 15 partecipanti.

Le aziende interessate a realizzare l'attività con **formula aziendale** possono rivolgersi ai contatti di Federmanager Academy per concordare una personalizzazione dell'evento; la quota sarà concordata con l'azienda richiedente in base al numero dei partecipanti.



DOCENTI

La docenza è a cura di esperti di MindfullSafety Srl.

Luca OSTACOLI, Medico Psichiatra, Psicoterapeuta. Professore Associato in Psicologia Clinica, Scuola Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Torino. Expertise in formazione e interventi di psicoterapia e mindfulness mirati sulla neurobiologia.

Alessandro MAGNANENSI, Medico, Psicoterapeuta. Diplomato in medicina psicosomatica. Pubblicista iscritto all'albo dei giornalisti. Da 30 anni svolge attività di trainer di gruppi di autoanalisi comportamentale, compiuta attraverso un lavoro di dinamica e relazioni interpersonali, allo scopo di potenziare e migliorare le Risorse Umane.

Claudio PAVIA, Medico Psichiatra, Psicoterapeuta, Psicoanalista. Già Direttore Scientifico del corso di specializzazione in psicoterapia psicoanalitica dell'adulto presso la scuola di psicologia SPP di Torino. Insegnante MBSR, in possesso dell'autorizzazione Center for Mind-fulness (University of Massachusetts).

COSTI

420 € + IVA iscritti Federmanager

480 € + IVA non iscritti Federmanager

TRAINING MBBT MINDFULNESS e BIOFEEDBACK TECHNOLOGY PER MIGLIORARE LA GESTIONE DELLO STRESS PER I MANAGER

4 incontri:

Frutto di ricerche nel campo della prevenzione, della neurobiologia dello stress, e della tecnologia biofeedback, Mindfulness è tra le prime società al mondo ad offrire un training per manager misurabile e ad alta efficacia di intervento.

Il percorso di formazione propone un nuovo approccio metodologico innovativo e interdisciplinare basato sulla consapevolezza, misurazione i risultati con strumentazioni e sensori tecnologici che portano al miglioramento delle prestazioni e ponendo l'attenzione alle peculiarità dell'individuo, agendo sull'incremento della consapevolezza, la gestione dei conflitti e l'abbassamento dello stress.

L'apprendimento è supportato da incontri in aula, da pratiche accompagnate tramite audio guide e da misurazioni da fare comodamente sul proprio smartphone tramite sensori biofeedback, che rilevano la Heart Rate Variability (variabilità della frequenza cardiaca), indice del livello di attivazione del Sistema Nervoso Vegetativo.

Il training proposto nasce dall'esperienza maturata negli anni dal

Servizio di Psicologia Clinica della Scuola di Medicina dell'Università degli Studi di Torino nella conduzione di corsi di Mindfulness rivolti a pazienti, operatori sanitari, lavoratori e manager di aziende.

Gli interventi basati sulla Mindfulness sono raccomandati dal National Institute for Health and Care Excellence per la prevenzione e la gestione dello stress (2009).

In ambito lavorativo sono stati evidenziati effetti positivi su numerose dimensioni, tra cui le relazioni sociali, la resilienza, la motivazione, riduzione del burn out e miglioramento delle prestazioni lavorative (Hyland et al., 2015; Good et al., 2015, Jensen et al., 2018).



CONTENUTI PRINCIPALI

- Un approccio scientifico per la gestione dello stress
- Neuroscienze e interventi mindfulness based per aumentare la consapevolezza
- Manager 4.0: come possiamo misurare le nostre prestazioni con la tecnologia
- Neuroscienze e interventi mindfulness based per aumentare la consapevolezza
- L'importanza del respiro diaframmatico
- Comunicazione efficace e gestione dei conflitti
- Esercizi guidati in aula individuali e in gruppo
- Colloqui brevi, 10 minuti, con i singoli manager a supporto del metodo
- Assistenza on line a supporto della pratica, tra un incontro e l'altro
- Conclusioni e raccolta dati
- Follow up a 90 giorni.

METODOLOGIA

La metodologia didattica prevede l'alternanza della formazione frontale, la pratica in aula, le simulazioni e interazioni di gruppo e le verifiche dell'apprendimento. Con il corso verranno consegnati i sensori tecnologici, l'APP e relative istruzioni, le chiavette con le audio-guide per la pratica a casa / ufficio e i manuali di istruzione. Il percorso, per garantire il risultato desiderato, richiede una pratica quotidiana di soli 10' con audioguide e la relativa misurazione tramite App e sensori.

NOTE ORGANIZZATIVE E INFORMAZIONI AGGIUNTIVE

L'iniziativa, a livello **interaziendale**, verrà realizzata al raggiungimento di 10 partecipanti. Le aziende interessate a realizzare l'attività con **formula aziendale** possono rivolgersi a Federmanager Academy per concordare una personalizzazione dell'evento; la quota sarà concordata con l'azienda richiedente in base al numero dei partecipanti.



DOCENTI

La docenza è a cura di esperti di MindfullSafety Srl.

Luca OSTACOLI: Psichiatra, Psicoterapeuta. Professore Associato Psicologia Clinica, Scuola Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Torino. Expertise in formazioni e interventi di psicoterapia e Mindfulness mirati sulla neurobiologia.

Marco FERRO: Tecnico della Prevenzione negli Ambienti di Vita e Luoghi di Lavoro. Laurea magistrale in Scienze della Prevenzione, Master in Management delle Professioni Sanitarie e Master in Economia Aziendale, docente con qualifica di formatore esperto in sicurezza sul lavoro.

Claudio PAVIA: Medico Psichiatra, Psicoterapeuta, Psicoanalista. Già Direttore Scientifico del corso di specializzazione in psicoterapia psicoanalitica dell'adulto presso la scuola di psicologia SPP di Torino. Insegnante MBSR, in possesso dell'autorizzazione Center for Mindfulness (University of Massachusetts).

Alessandro MAGNANENSI: Medico, Psicoterapeuta. Diplomato in medicina psicosomatica. Pubblicista iscritto all'albo dei giornalisti. Da 30 anni svolge attività di trainer di gruppi di autoanalisi comportamentale, compiuta attraverso un lavoro di dinamica e relazioni interpersonali, allo scopo di potenziare e migliorare le Risorse Umane.

COSTI

1.270 € + IVA iscritti Federmanager
1.570 € + IVA non iscritti Federmanager
+ 130 € (una tantum) + IVA

per dotazione personale del materiale che sarà lasciato anche dopo il corso (sensori + App, chiavette audio guida, manuale per la pratica, istruzioni).

È previsto uno sconto del 10% per chi si iscrive dopo la partecipazione al workshop introduttivo.