

NOVA PYRAMID[®]

THE HUMAN SIDE

COMPRESENCE[®] PROGRAMME

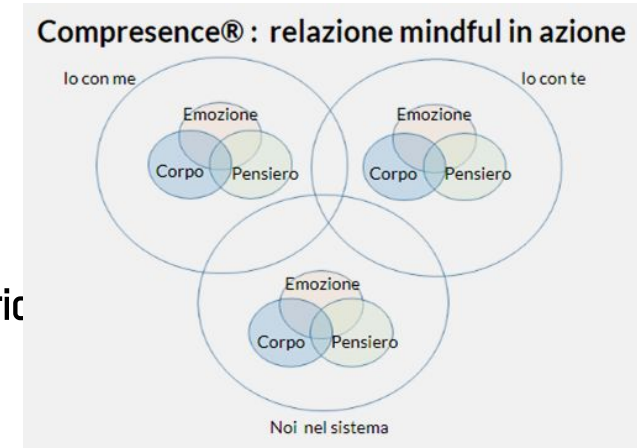
Praticare la relazione
mindful a lavoro.



Caratteristiche

OBIETTIVO: Il percorso formativo “Compresence programme: praticare la relazione mindful a lavoro”, nasce con l’obiettivo di generare nell’individuo e nell’organizzazione **consapevolezza e piena presenza nella gestione del proprio vissuto interiore, della relazione e del contesto.**

Il percorso formativo si basa integralmente sul modello Compresence.



RISULTATI INDIVIDUALI: ha una evidente ricaduta sul **benessere e senso di efficacia dell’individuo.**

RISULTATI PER L'ORGANIZZAZIONE: si riflette in maniera esponenziale nelle interazioni lavorative migliorando nell’organizzazione la produttività e la sostenibilità.

Facilita infatti l’integrazione di:

- alti livelli di **efficienza** grazie all’attenzione focalizzata ed alla gestione di dinamiche interne ed esterne;
- senso di **fiducia** in sé, nell’altro e nella relazione;
- rispecchiamento e **connessione** con gli altri individui in vista del proposito comune;
- capacità di ridurre il livello di stress, migliorando la **resilienza** nelle fasi di cambiamento;
- un atteggiamento di curiosità e non giudizio verso la realtà emergente massimizzando l’**adattamento creativo.**

Articolazione del programma

Intervista telefonica di ingresso di 30 minuti

6 moduli formativi presenziali di 1 giornata (h 9:30 - 17:30)

5 sessioni intermedie di tutoring di 60 minuti

Pratiche mindful ed esercizi a casa

M1

Risveglio della consapevolezza: introduzione al sistema corpo-emozioni-pensiero

M2

Guardare con occhi ogni volta nuovi: da interpretazione e giudizio a co-creazione del significato

M3

Interazione consapevole: per una piattaforma relazionale basata sul non giudizio

M4

Empatia e felicità come percorso: neuroni specchio ed emozioni positive: il volano del sistema uomo

M5

Iniziare a fluire: strumenti per la gestione consapevole ed efficace del tempo. I valori come bussola

M6

Sviluppare la fiducia: le leve per la gestione della fiducia ed utilizzo nel mindful meeting