



La Mindfulness a supporto delle relazioni e dell'evoluzione organizzativa

Temi dell'incontro:

- nel mondo VUCA lo stress è il new normal: riflessioni e dati;
- un ulteriore elemento di complessità: la pandemia Covid 19;
- da reagire a recuperare il controllo: la Mindfulness;
- un po' di storia: dove nasce, come funziona;
- gli effetti della pratica della Mindfulness sul nostro organismo: risultati delle ricerche su attenzione, resilienza ed emotività, empatia;
- una esperienza di Mindfulness: l'attenzione intenzionale e non giudicante;
- un caso aziendale: il percorso di Mindfulness a distanza per sostenere i collaboratori di Helsinn nel difficile periodo attuale.

La presentazione sarà il più possibile interattiva con domande-risposte e partecipativa, attraverso brevi esperienze coinvolgenti.

Mercoledì 28 aprile 2021
dalle 18.00 alle 19.00 ca.
online

Nostre gradite ospiti:

Benedetta Bazzoni – istruttore certificato mindfulness e co-fondatrice di Primate

Isabella Flecchia – co-fondatrice di Primate

PRIMATE evolutionary purpose company è una società benefit e b-corporation certificata che nasce con il proposito di contribuire al salto evolutivo delle persone, delle aziende e delle comunità, co-creando spazi per lo sviluppo di sé, del business e dell'eco-sistema dove si vive e lavora.

Iscrizioni entro 23.04.2021

www.hr-ticino.ch

info@hr-ticino.ch
tel. 0041 91 605 62 25