

A SCUOLA DI MINDFULNESS

La presenza mentale a sostegno del business

Lucia Landi

Responsabile Risorse Umane
Cassa di Risparmio di Cento

Forum HR 2016
Banche e Risorse Umane
Roma, 10 Maggio 2016



La Cassa di Risparmio di Cento è operativa dal 1859 con una rete di 47 sportelli tra le province di Bologna, Modena e Ferrara. Da sempre promotrice dello sviluppo economico del suo territorio, Caricento ha un assetto proprietario che si divide tra Fondazione Cassa di Risparmio di Cento, Holding CrCento SpA e più di 10 mila azionisti



**La qualità delle nostre decisioni dipende dalla
qualità del nostro ambiente mentale**



La nostra mente è la fondamentale risorsa che
ci permette di percepire ogni istante di vita



**Non possiamo cambiare tutte le cose che ci capitano nella vita,
ma possiamo modificare il nostro modo di percepirle e di
reagire ad esse**



Girando vorticosamente tra i vari impegni quotidiani, la mente si ritrova spesso in condizioni di stress



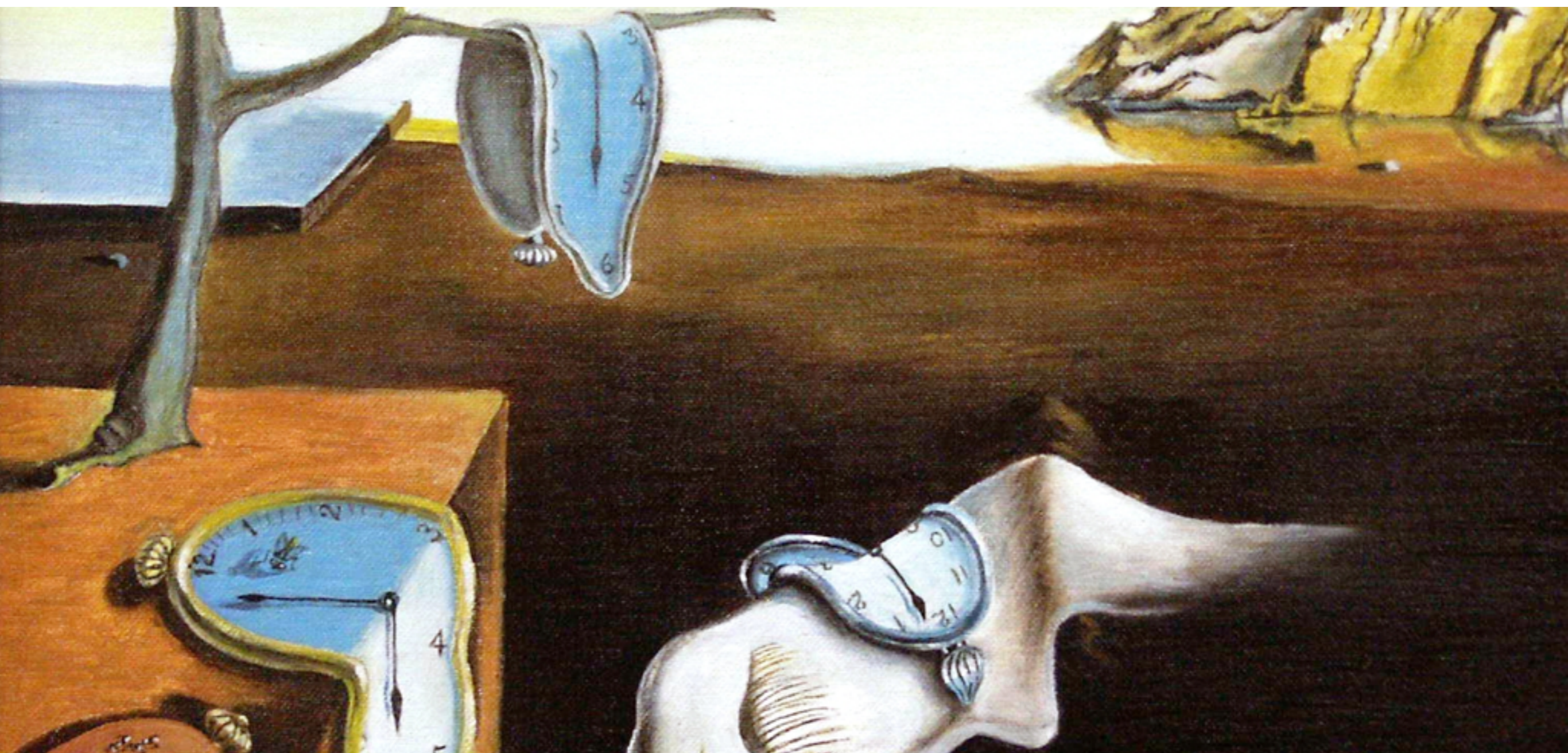
**In media il 47% del tempo lo passiamo immersi
nei nostri pensieri**



Facciamo affidamento alla mente per essere felici, creativi ed emotivamente stabili



**La mindfulness è uno stato della mente
caratterizzato da una attenzione consapevole
libera da giudizi a priori**



La mindfulness recupera uno stato di presenza
nel qui ed ora



Un rilassamento focalizzato e una migliore gestione dei propri stati emotivi sono il risultato di un addestramento alla consapevolezza



MINDFULNESS AL LAVORO

MINDFULNESS AL LAVORO



Incertezza, carichi di lavoro crescenti e scadenze serrate sono spesso causa di un disequilibrio fisico ed emotivo sia al lavoro che a casa



Siamo in ansia per il fatto di sentirci in ansia

MINDFULNESS AL LAVORO



E' possibile addestrarsi a raggiungere livelli più alti di attenzione e capacità di prendere decisioni in modo lucido, stabilendo relazioni costruttive

MINDFULNESS AL LAVORO



Attraverso strumenti efficaci e verificati che mirano a migliorare le capacità di calma e concentrazione, anche in momenti di forte impegno, ci si può allenare per allargare la sfera percettiva e ridefinire gli eventi e i contesti lavorativi in modo da

MINDFULNESS AL LAVORO



Ridurre il livello di stress

**Accrescere la stabilità anche in situazioni complesse o
critiche**

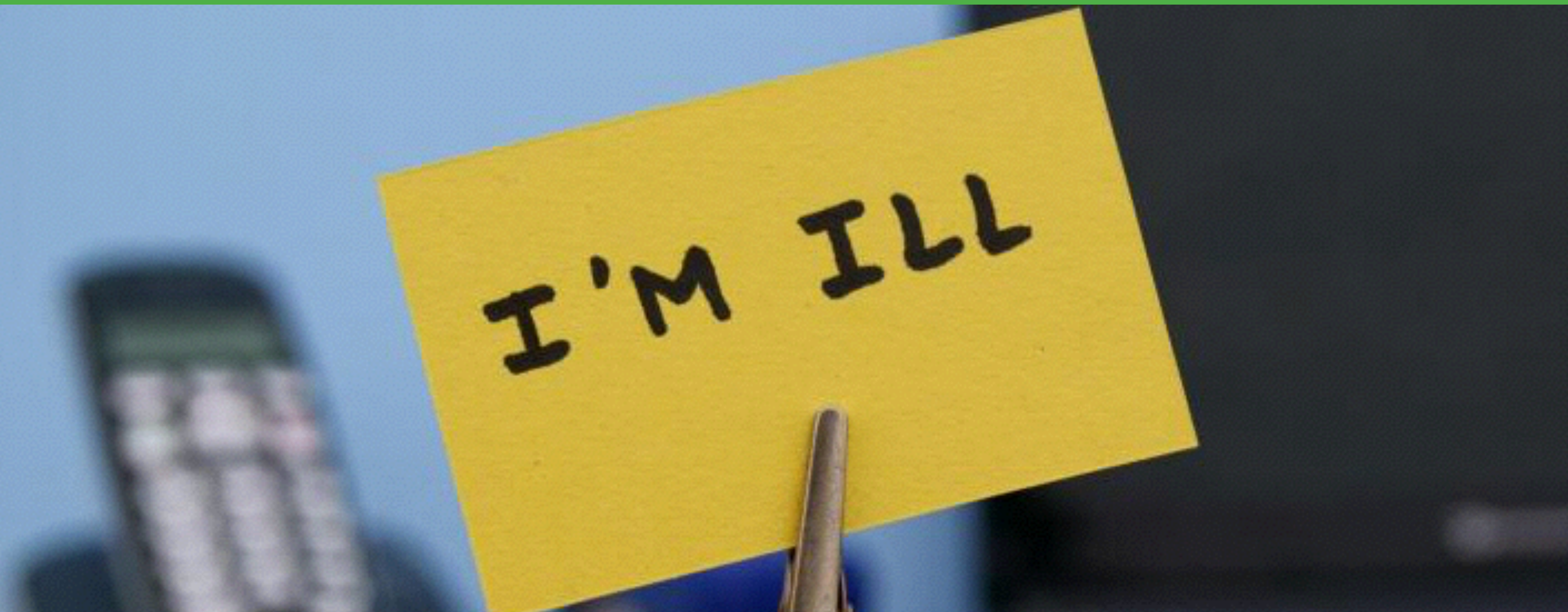
Migliorare le relazioni interpersonali

Acquisire una comunicazione più efficace

Promuovere la leadership ed il lavoro in team

Sviluppare maggiore resilienza

ASSENTEISMO



I'M ILL

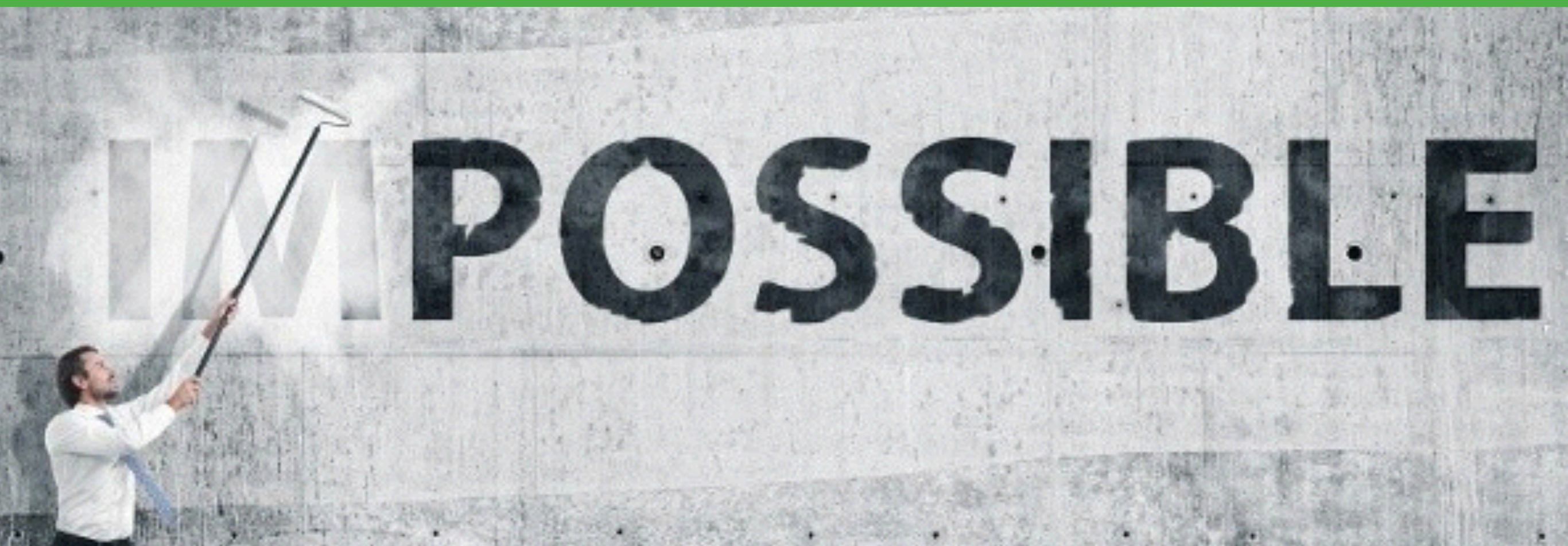
Maggiore presenza mentale significa miglior gestione dello stress e conseguente calo dei livelli di assenteismo

CONCENTRAZIONE



**Maggiore presenza mentale aumenta la
concentrazione e la produttività e abbassa la
percentuale di errori**

MINDFULNESS in CARICENTO



CariCento crede fortemente nello stretto legame tra motivazione e produttività tra benessere dell'individuo e prestazione lavorativa, tra coesione del team e conseguimento degli obiettivi

MINDFULNESS in CARICENTO



FORMAZIONE - Corso Giovani Talenti

Nel percorso talenti "Cambia-menti" organizzato per 25 ragazzi tra i 25 e i 32 anni, due giornate sono state dedicate alla mindfulness

MINDFULNESS in CARICENTO



FORMAZIONE

Il progetto ha coinvolto tutti i manager della Banca che hanno trascorso in aula due giornate per apprendere tecniche e benefici della mindfulness

UN FEEDBACK



" Che dire del corso che ci hai tenuto? Dovrebbe essere obbligatorio in ogni azienda, dovrebbe essere fatto prima di ogni altro corso e ripetuto di frequente. Si tratta di costruire le fondamenta su cui caricare tutto il resto; si tratta di un vero e proprio investimento. Ecco cosa assocerei alla consapevolezza: ...investire positivamente su se stessi. Un sincero ringraziamento e spero che la nostra azienda metta in scaletta i tuoi corsi più di frequente "

FILIPPO SCIANNA - MINDFULWORK



Avvocato. Master in mediazione familiare, civica e penale. Team leader in una multinazionale inglese (assicurativo). Master in PNL. Istruttore di Mindfulness formato all'interno del programma MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) gestito da AIM (Associazione Italiana Mindfulness). Dal 2002 al 2012 direttore del Centro per lo Studio della Psicologia e Filosofia Buddhista Tara Cittamani di Padova. Dal 2012 è direttore dell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia.

mindfulwork.it
info@mindfulwork.it

GRAZIE PER LA VOSTRA PRESENZA



Lucia.landi@crcento.it

Cassa di Risparmio di Cento SpA

