

Emotional Mindfulness Experience

COLTIVARE LA COMPETENZA EMOTIVA ATTRAVERSO PRATICHE DI MINDFULNESS

Marina Farina





La crisi è la più grande benedizione per le persone e le nazioni, perché la crisi porta progressi. La creatività nasce dall'angoscia come il giorno nasce dalla notte oscura.

È nella crisi che sorgono l'inventiva, le scoperte e le grandi strategie. Chi supera la crisi supera se stesso senza essere superato.

(Albert Einstein)

COSA ACCADE DAL PUNTO DI VISTA EMOTIVO IN TEMPI DI INCERTEZZA, DI INSTABILITÀ, DI BUIO?

Cosa accade dal punto di vista emotivo quando ci sembra di intravedere un nuovo giorno che nasce, come scrive Einstein, dalla notte oscura? Abbiamo vissuto e ancora viviamo un momento storico difficile, incerto, instabile.

Ormai quasi due anni fa abbiamo salutato una normalità prevedibile, quasi scontata cui eravamo abituati.

È apparso il virus, seguito dall'esplosione del contagio, un'esplosione improvvisa, imprevedibile che ci ha lasciato tutti incapaci di controllarlo: il primo caso di Codogno e poi, dopo un momento di incredulità, il primo lockdown, chiusi nelle nostre abitazioni, lavorando in remoto, adattandoci con estrema fatica a questa situazione, qualcuno purtroppo

vivendo in prima persona la malattia o quella di parenti, amici, qualcuno ha anche vissuto perdite importanti...e poi il post lockdown con la liberazione dell'estate, che non è stata liberazione, ma l'estate del secondo contagio e poi ancora tanti grandi e mini lockdown, l'Italia a colori, finalmente i vaccini, seppur con lo spettro delle varianti e quindi la speranza di una ripresa possibile. E poi ora, mentre scrivo, sopraggiunge la quarta ondata.

Insomma... abbiamo vissuto un cambiamento che non faccio fatica a chiamare trauma non solo personale, ma collettivo. In questa duplicità di trauma individuale e trauma sociale, sia l'individuo che la società hanno rischiato di perdere i loro riferimenti. La persona, che ha fame di stimoli e ha bisogno di relazioni di reciprocità ha perso la libertà degli incontri dal vivo e conosciuto l'obbligo delle connessioni virtuali.

La persona, che ha bisogno di strutturare il

tempo con un suo ritmo, con la sua routine, i suoi passatempi, i suoi rituali ha visto saltare la maggior parte dei suoi riti quotidiani... la macchinetta da caffè in azienda, per esempio. Ed è passata dal tempo pieno al tempo totale del lockdown.

Tutto ciò ha rischiato di rendere disomogeneo l'equilibrio emotivo delle persone.

Psichiatri, psicoanalisti e filosofi hanno parlato inizialmente di angoscia collettiva e man mano che il tempo passava, sono aumentate le diagnosi di ansia da stress e di depressione. Ed è vero che in tempi di incertezza e di instabilità, quando non si ha chiarezza dell'oggetto che stiamo osservando, percepiamo la situazione come faticosa e catastrofica, se non impossibile da affrontare. Abbiamo finora vissuto quelle che mi piace definire "le emozioni dell'emergenza".

La **PAURA** innanzitutto. È stato fondamentale sentire, accogliere ed interrogare la paura, per non darle l'opportunità di trasformarsi in ansia diffusa e financo in angoscia interiore profonda. Può sembrare paradossale, ma in questa emergenza, come in tutte le situazioni di instabilità, proprio per reggere questo stato di incertezza, abbiamo bisogno di ascoltare la paura dell'ignoto e trovare il modo di resistere con l'obiettivo di far nascere nuove prospettive. Stare con la paura significa essere persone coraggiose, che non se la negano, anzi "se la fanno amica".

In questo sta il coraggio. Se sto con la paura la circoscrivo, delimito i suoi confini, riconosco il suo oggetto e riesco a difendermi dalla minaccia che mi attanaglia.

L'incertezza è la condizione che maggiormente definisce la realtà attuale: la nostra vita, le nostre relazioni, il nostro lavoro oggi sono

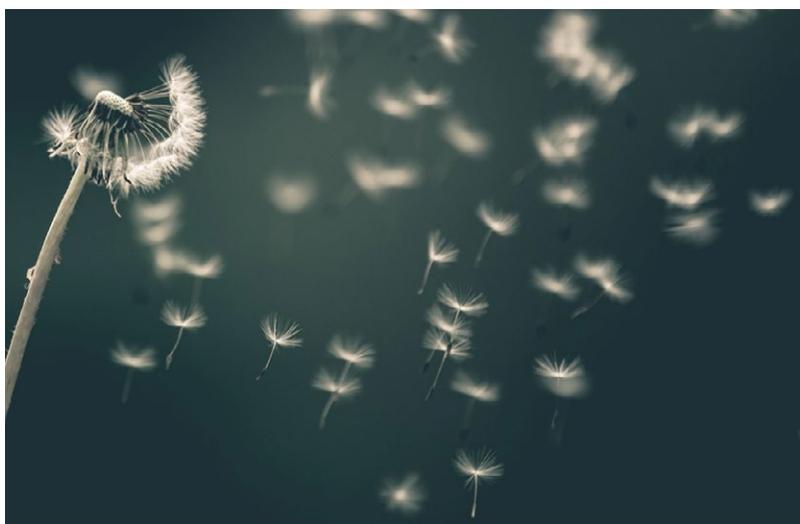
caratterizzati da incertezza e precarietà.

E poi la **TRISTEZZA**. Siamo stati tristi per le notizie delle perdite, siamo stati tristi per il fenomeno del distanziamento sociale che ci ha impedito di vivere momenti di contatto: un abbraccio, una stretta di mano. Noi siamo animali sociali e questo per l'umanità è un bisogno primario.

La tecnologia ci ha permesso di mantenere relazioni e "abbracci virtuali" e questa è sicuramente comunque una buona connessione, ma non sempre ci soddisfa. Qualcosa stiamo perdendo anche oggi: le nostre abitudini, le nostre routine, i nostri riferimenti, la presenza fisica dell'altro.

E questo accade in un'epoca come quella contemporanea, dove tutto comunque ha preso velocità e quindi viviamo in un mondo liquido, senza confini, incerto, precario, accelerato, costantemente in cambiamento.

Quello che sta accadendo oggi sancirà una frattura inevitabile tra il prima e il dopo e vivremo inevitabilmente una trasformazione, perdendo certezze, ma anche acquisendo qualcosa di nuovo.



Le perdite saranno oggetto di dispiacere.

La **TRISTEZZA** è proprio l'emozione del lutto, ci aiuta a superare un evento doloroso, una perdita. Ci indica anche che è tempo di abbandonare un'idea, di ricostruire nuovi legami, di porsi nuovi obiettivi, di individuare nuovi punti di vista.

In quest'ottica, proprio come la paura, la tristezza è un'emozione amica, funzionale quando ci aiuta a staccarci da ciò che non è o non può essere più.

Anche in questo caso occorre comprenderne la funzionalità positiva e utilizzarla come energia creativa, per costruire nuovi obiettivi di vita. Se la tristezza è troppo intensa rischia invece di evolvere in stati depressivi disperanti. Se la neghiamo il rischio è di rimanere tenacemente legati ad un passato che non è più, costringendoci a vivere nella passività, senza concederci opzioni di rinascita e di reinventarci nuovi mondi possibili.

Nell'emergenza occorre avere la forza di affrontare con resistenza le avversità della vita, elaborando il lutto delle perdite, per uscirne rinforzati, trasformati, rinati positivamente. La resilienza ha proprio a che fare con la capacità della persona di vivere il trauma individuando opportunità e risorse proprio in un contesto di avversità. Evoca capacità di flessibilità e di adattamento, capacità di rispondere alle pressioni dell'ambiente.

Le persone resilienti sono capaci di svilupparsi positivamente, di continuare a progettare il proprio futuro, a dispetto di avvenimenti destabilizzanti, di condizioni di vita difficile, di traumi anche severi.

In questo processo di elaborazione del trauma, ha certamente avuto un ruolo importante la buona gestione della **RABBIA**.

La rabbia ci segnala un ostacolo, un sopruso,

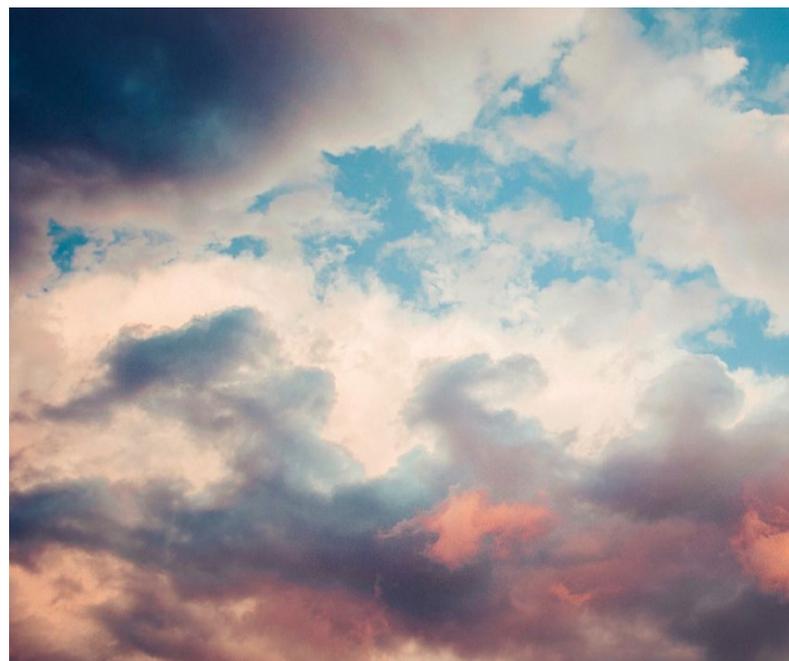
un'ingiustizia, ma anche una perdita non elaborata, una paura, un modo per farsi notare o per ottenere.

Nasce spesso dal nostro bisogno di farsi valere, di essere rispettati.

In questo periodo caratterizzato dal Covid 19 molti di noi hanno provato per esempio rabbia di fronte alla mancanza di responsabilità di quelle persone che non rispettano le norme di sicurezza e in questo modo possono creare contagio! Lo stesso avviene oggi con i no vax.

Si tratta di una collera legata all'indignazione e strutturata in base al binomio paura/speranza. La paura è chiaramente quella del contagio, la speranza è quella che si possa evitarlo per raggiungere l'obiettivo di uscire definitivamente dalla pandemia.

E poi c'è una rabbia che segnala il nostro bisogno di spazio. Non è stato sempre facile ad esempio durante il lockdown convivere con serenità in quarantena con mariti, mogli, figli... In questa situazione la rabbia si configura come una struttura affettiva difensiva basata sulla paura di perdere la propria autonomia e il proprio



equilibrio emotivo. Se alleata, invece la collera può guidare e modellare le nostre relazioni e fornirci l'energia per cambiare noi stessi e le situazioni.

Ha quindi una funzione sociale: è utile per attivare energia nelle relazioni al fine di creare connessioni funzionali, pur mantenendo i propri spazi individuali di autonomia.

Nei periodi difficili la rabbia vuole essere vissuta. La rabbia repressa, oltre a creare un'ampia gamma di sintomi fisici, può diventare una miccia pericolosa, pronta ad esplodere improvvisamente in maniera strana, inattesa e intensificata. Il ruminio emozionale in periodi di stress non aiuta. In molti casi questa rabbia si trasforma infatti in risentimento, una delle emozioni più silenziose, ma anche più pericolose che possiamo provare.

Perdiamo invece la possibilità di agire comportamenti evolutivi e costruttivi.

In quest'ottica la psicologia buddista parla di rabbia afflittiva, opponendola alla rabbia costruttiva, che quando viene accolta, ascoltata, interrogata, ci permette di ampliare le nostre prospettive. Se sappiamo esplorarla riusciamo infatti a trasformarla in energia per stare con solidità nella crisi.

La rabbia afflittiva può invece alimentare nella persona stati mentali non salutari e dare spazio all'invidia, all'odio, all'avidità, tutte emozioni che ci rendono ciechi e incapaci di agire rettamente. Riflettendo su ciò che accade dal punto di vista emotivo in tempi di incertezza e di instabilità è buona cosa anche riflettere sulla possibilità di sentire e condividere **COMPASSIONE** e **GIOIA** per il proprio benessere.

Per intenderci sul significato di benessere risulta importante partire dalla distinzione tra edonia e eudaimonia.

Lo psicologo Daniel Kahneman¹ definisce la *psicologia edonica* lo studio di ciò che rende

piacevole o spiacevole la vita e collega il benessere soggettivo alla dimensione affettiva e alle soddisfazioni della vita.

Le origini filosofiche della *prospettiva eudaimonica* risalgono ad Aristotele, che criticò l'idea di felicità intesa come mera soddisfazione di desideri ed appetiti di vita e introdusse il concetto di vita buona. Il buon demone (eu daimon in greco) secondo Aristotele è quella parte positiva di noi che ci spinge all'espressione autentica del sé.

In tal senso l'eudaimonia va oltre il concetto di felicità come piacere e viene assimilata ad un benessere profondo, radicato, più duraturo e meno effimero rispetto all'edonia.

A questa prospettiva teorica di benessere (inteso non come un risultato finale, bensì come un processo di realizzazione personale in continua evoluzione) intendiamo riferirci quando parliamo di gioia e compassione in tempo di crisi.

Quando proviamo **GIOIA** sentiamo intensamente ciò che è bene per noi e possiamo decidere come proseguire per rimanere in quella condizione o, se la condizione è trascorsa, quale direzione prendere per ritrovarla.

La gioia serve anche a "ricaricarci", godendo di ciò che abbiamo e di ciò che abbiamo raggiunto. Abbiamo bisogno di essere accolti dall'altro nella gioia e di dividerla, perché in momenti difficili è un nutrimento importante per il nostro benessere.

La gioia è infatti l'emozione maggiormente legata alla soddisfazione di bisogni profondi, primo di tutti il bisogno di sopravvivenza, per nulla banale in tempi di emergenza, tempi in cui le parole più utilizzate sono evocative di guerre, battaglie, di un nemico da sconfiggere, tempi in cui conviviamo con la malattia, con la morte, con la vulnerabilità.

¹ Daniel Kahneman è uno psicologo israeliano, vincitore insieme a Vernon Smith del Premio Nobel per l'economia nel 2002. Nel suo libro "Pensieri lenti e veloci" (Arnoldo Mondadori Editore, Milano, 2012) esplora la modalità di funzionamento del pensiero spiegandone i due fondamentali meccanismi: il pensiero veloce che privilegia l'intuito ed il pensiero lento basato sulla scelta meditata.

Il Dalai Lama², nel *Libro della gioia*, interrogato su cosa voglia dire alzarsi ogni mattina pieni di gioia ha risposto *“appena sveglio mi ricordo dell’insegnamento del Buddha: l’importanza della gentilezza e della compassione, il desiderare il bene degli altri o quantomeno di ridurre la sofferenza”*.

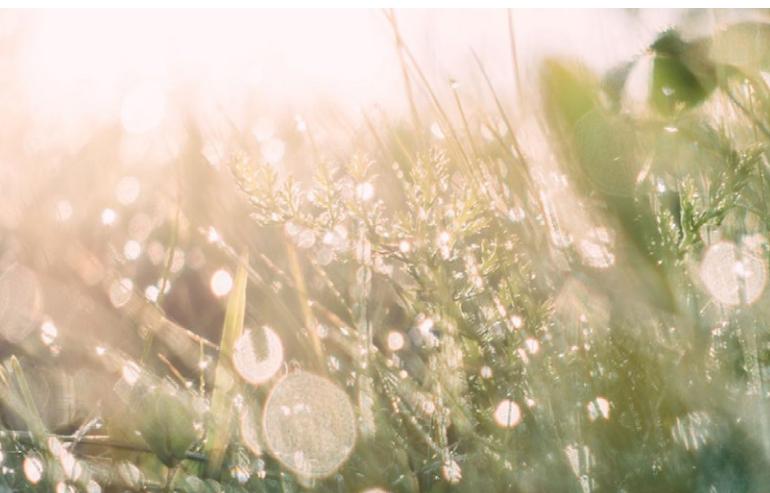
La gioia è infatti legata alla soddisfazione del bisogno di relazioni significative. Gli esseri umani hanno bisogno di sentirsi riconosciuti; le buone esperienze di attaccamento umano sono esperienze di gioia.

In periodi di crisi la solitudine è fonte di ansia e melanconia.

Sentire e condividere la **COMPASSIONE** rappresenta un grande contributo per la manutenzione e lo sviluppo del nostro benessere e di quello altrui.

La compassione è innanzitutto la capacità di vedere le nostre difficoltà con occhi gentili. È la capacità di vedere le difficoltà degli altri con occhi gentili. Praticare la compassione è la cosa più importante in assoluto per cambiare il mondo.

Allargare la cerchia delle persone di cui ci preoccupiamo è essenziale sia per il nostro benessere che per quello del mondo.



E oggi? Anche oggi che si parla di new normal, di nuova normalità, viene chiesto alle persone un grande dispendio emotivo.

Siamo chiamati ad affrontare un nuovo cambiamento, a trovare il nostro modo di adattarci appunto a quella che molti chiamano la nuova normalità.

Non è facile. Non è facile perché in generale non è facile affrontare i cambiamenti. C'è la dimensione del capire e quella del sentire. Abbiamo sperimentato con il virus come la difficoltà grande la incontriamo quando i cambiamenti ci piombano addosso e sono il risultato di forze esterne che non riusciamo a controllare. Noi siamo capaci di tollerare l'incertezza, ma oltre una certa soglia il nostro cervello entra in allerta e attiva il sistema emotivo della paura. Se interroghiamo la paura, riusciamo a muoverci, a ricercare soluzioni. Le persone oggi stanno cambiando approccio, comportamenti e qualche volta potenziano ed evolvono in positivo valori personali, ben sapendo di navigare ancora attraverso incertezza e complessità. Lo stesso accade nelle organizzazioni. Nuovi significati ma non cambiamenti assoluti. Magari soluzioni ibride. Un esempio: la comunicazione virtuale si aggiungerà, ma non si sostituirà alle relazioni dirette. Rimarrà l'importanza della fisicità dei visi, il linguaggio dei corpi, il linguaggio implicito degli affetti e delle sensazioni.

Mi piace aprire questa riflessione sul cosa significhi progettare la nuova normalità. Sappiamo che i cambiamenti hanno bisogno di tempo e di esperienze su larga scala per essere trasformativi.

Si possono allora cercare trasformazioni; siamo stati coinvolti tutti e così a lungo nell'esperienza del "cigno nero"³, che ora possiamo cercare

² Dalai Lama, Desmond Tutu (2016 , Il libro della gioia, 2016 Garzanti, Milano

una modalità significativa nella relazione innanzitutto con noi stessi come individui, poi con gli altri. Entrare in una nuova normalità ha a che fare con la capacità di governare sia cognitivamente sia emotivamente questo nuovo cambiamento. Significa “capire e sentire” come stanno le cose per identificare e trarne le migliori opportunità.

Occorre fare una nuova negoziazione emotiva con il nuovo. In tempo di crisi le decisioni assumono una dimensione emergenziale, nella post pandemia le decisioni sono maggiormente gestibili. A tutti i livelli. Occorre riscoprirsi come individui, guardarsi dentro di sé e comprendere ed accettare la propria esperienza cognitiva, ma anche emotiva in tempo di incertezza e di imprevedibilità. Possiamo incontrare cigni neri, ma alla fine siamo noi a poter decidere come muoverci. L'abbiamo fatto nel lockdown, ora possiamo farlo nel trovare nuovi significati per pensare ad un futuro possibile per noi.

Possiamo anche ri-scoprire l'importanza della relazione con gli altri in questo nuovo mondo ibrido e ri-sperimentare la bellezza e l'efficacia di connessioni relazionali di fiducia. Ri-scoprirsi insieme agli altri ci permette di uscire dalla solitudine del lockdown e ritrovare spazi

di normalità. La gratitudine e la compassione diventano in quest'ottica spinte emozionali fondamentali.

Nella società liquido-moderna, come dice Bauman⁴, la vita non può mai fermarsi. La vita è fatta di una serie di nuovi inizi e occorre imparare da un lato a sbarazzarsi delle cose che non funzionano più come prima, dall'altro affrettarsi ad accelerare... dice lui. Io dico a trovare nuovi significati in queste new normality che in un mondo del caos continueranno a succedersi. Occorre imparare ad accettare il cambiamento: ciò che è stato non si cancella comunque.

Occorre ri-scoprire il concetto di ciclo, inteso come alternanza tra inizio, conclusione e ritorno e quindi tra stabilità, cambiamento, nuova stabilità. Sempre citando Bauman (Bauman Z, 2008, op.cit) *“la distruzione creatrice è il modo tipico di procedere nella vita liquida e talvolta occorre fare i conti con la possibilità di rinascere, di smettere di essere quello che si è per diventare chi non si è ancora”*.



3 Taleb N.N.(2007) Il cigno nero Il Saggiatore, Milano 2008

4 Bauman Z., La vita liquida, Laterza, Bari 2008



Tutte le emozioni sono sostanzialmente impulsi ad agire. In altre parole piani di azione dei quali ci ha dotato l'evoluzione per gestire in tempo reale le emergenze della vita.

(U.Galimberti, 2006)

Una delle definizioni più efficaci di emozione tra le molte disponibili è quella di Umberto Galimberti⁵ che la definisce *“una reazione affettiva intensa con insorgenza acuta e di breve durata determinata da uno stimolo ambientale. La sua comparsa provoca una modificazione a livello somatico, vegetativo e psichico”*. Il corpo riceve e sente lo stimolo e attiva innanzitutto reazioni fisiologiche e comportamentali. La prima reazione emotiva si palesa dunque attraverso risposte somatiche. Successivamente viene attivato il sistema nervoso simpatico attraverso l'amigdala, organo del cervello arcaico che gestisce le emozioni, in particolare la paura e la rabbia. Si ritiene che l'amigdala costituisca la nostra memoria emozionale e si attivi in presenza di stimoli legati alle nostre esperienze passate. Attivandosi, l'amigdala stimola il sistema nervoso simpatico che predispone il corpo ad un comportamento di attacco, fuga o freezing. L'amigdala è comunque capace di valutare la pericolosità dello stimolo, sfogliando i sistemi mnemonici per richiamare informazioni utili in situazioni di pericolo. Se ritiene di dover reagire come nel passato viene attivata l'emozione primitiva, pescata nell'archivio emozionale.

Un secondo segnale viene comunque inviato

alla neocorteccia prefrontale, struttura evoluta caratteristica del cervello umano, in grado di elaborare le emozioni e gestirle in modo funzionale.

Accade che in situazione di stress diveniamo ostaggio dell'amigdala: la paura ci paralizza, la rabbia ci fa perdere lucidità.

In quei momenti diveniamo incompetenti emotivi. Quando invece attiviamo le risorse della neocorteccia diventiamo emotivamente competenti.

L'amigdala fornisce una componente automatica che sfugge al controllo consapevole, mentre la corteccia prefrontale fornisce una «supervisione» razionale, più consapevole.

Siamo allora in grado di riconoscere le emozioni, di capire a quale rappresentazione della situazione sono correlate, di esplorarle (accogliendole come parti di sé), di accettarle, di verificare la loro adeguatezza (riducendo eventuali amplificazioni cognitive), di capirne la funzionalità positiva in quel momento e di utilizzarle come energia creativa.

Che cosa questa emozione mi suggerisce di fare? Appare evidente come la competenza emotiva sia alla base del wellbeing e possa favorire il nostro ben-essere anche in situazioni difficili.

⁵ Galimberti U., Dizionario di Psicologia, UTET, 2006

L'allenamento della consapevolezza permette di affinare l'attenzione verso quei meccanismi mentali che deteriorano l'umore e depotenziano le capacità

(D.Siegel, 2007)

Come dice D. Siegel⁶ *"Mindfulness è la capacità di essere totalmente nel momento presente.*

È l'attenzione della mente e del cuore al dispiegarsi dell'esperienza."

Con la parola Mindfulness si intende:

- Uno specifico stato della mente in cui siamo pienamente presenti, centrati, in contatto col nostro corpo, con il flusso di pensieri che ci attraversa, con gli stati d'animo che via via si affacciano alla nostra coscienza; grazie a questo stato aumentiamo la nostra capacità di essere focalizzati nel presente, creiamo spazio per aprirci al mondo e agli altri, siamo in grado di tollerare esperienze emotivamente dolorose, agiamo consapevolmente e non in modo reattivo e compulsivo.
- L'insieme dei programmi e delle tecniche concretamente praticabili che rendono possibile coltivare e realizzare questo specifico stato della mente;
- Il movimento rigoglioso che studia, sviluppa e propone interventi di Mindfulness in ambiti terapeutici, educativi, sportivi, assistenziali e anche aziendali.

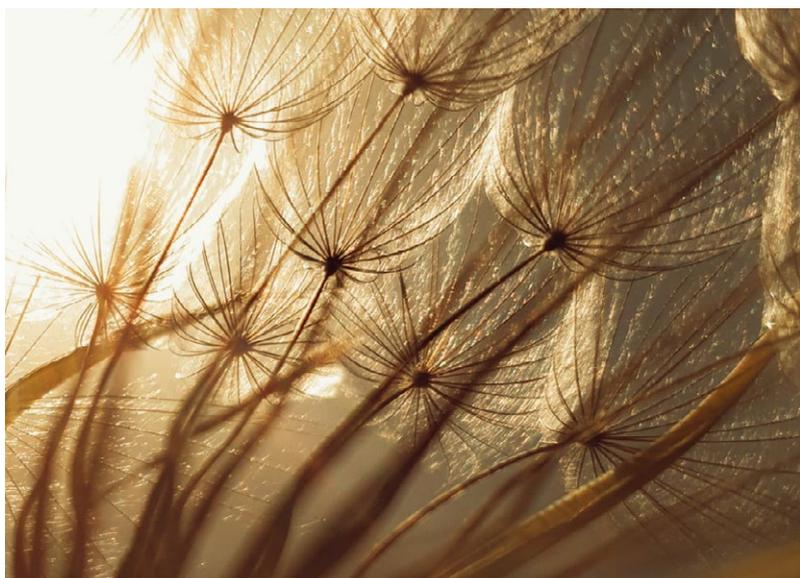
In questi anni, a partire dal lavoro pionieristico di John Kabat Zinn, sono stati sviluppati numerosi protocolli di intervento Mindfulness based: si tratta di programmi basati su tecniche semplici e praticabili da tutti, che attualizzano in forma laica e universale le pratiche di consapevolezza delle tradizioni orientali. Dalle prime applicazioni sperimentali dei protocolli in ambito ospedaliero per la riduzione dello stress, si è sviluppato un movimento

imponente che incrocia il bagaglio di antiche e sofisticate tradizioni con le frontiere più avanzate delle neuroscienze.

In genere si tratta di percorsi di lavoro che prevedono esercizi di presenza e consapevolezza che le persone svolgono in parte in gruppo, in parte individualmente a casa secondo uno specifico programma.

I risultati di questi interventi sono testati da numerosi programmi di ricerca che mostrano un livello di efficacia particolarmente elevato. Tutti viviamo in una inflazione di input e di stimoli che rischia di produrre una sorta di ingombro mentale che ci impedisce di stare in contatto con noi stessi, con il presente, con gli altri in modo soddisfacente e qualitativo e che ci drena energia.

A tutti i livelli c'è bisogno di recuperare equilibrio, centratura, presenza per non vivere col "pilota automatico", per stare meglio e per performare meglio.



⁶ Siegel D. (2007) ed. it. Mindfulness e cervello, Raffaello Corina Editore, Milano 2009

In molti casi, come nei momenti difficili che stiamo attraversando, c'è bisogno di sviluppare la capacità di vivere e attraversare esperienze dure e complicate senza fuggire o andare in pezzi ma anzi come occasioni di crescita, creatività, pienezza.

“L'allenamento della consapevolezza permette di affinare l'attenzione verso quei meccanismi mentali che deteriorano l'umore e depotenziano le capacità. La capacità di operare, quando è necessario, un distacco dai contenuti mentali, diminuisce il ruminio depressivo”.

Con queste parole Daniel Siegel illustra con chiarezza come la meditazione riduca il mind-wondering e favorisca l'equilibrio emotivo. Si parla sempre più di **neuroplasticità** cerebrale, ossia della capacità del cervello di creare, durante tutta la vita, nuove reti neuronali. La pratica della Mindfulness facilita la creazione di nuove reti neuronali, facilita il benessere mentale. Molti studi di neuroscienze hanno infatti dimostrato come la meditazione possa produrre cambiamenti anche duraturi nell'architettura

cerebrale, sia potenziando la focalizzazione dell'attenzione, sia facilitando la regolazione della risposta emozionale.

Con il termine regolazione emozionale s'intende l'atto di regolare le emozioni tramite strategie⁷.

È stato dimostrato in ambito clinico che strategie di trattamento basate sui principi della mindfulness di regolazione emotiva migliorano i disturbi ansiosi e l'umore negativo e diminuiscono l'attività dell'amigdala.

Affrontare le emozioni e le relazioni in maniera non giudicante, più aperta e con accettazione costituiscono valide istruzioni per la regolazione emozionale e hanno come effetto un aumento della meta-consapevolezza emotiva.

Il processo dell'Emotional Mindfulness prevede il distacco dal Sé «automatico», distacco che porta alla costanza del benessere, alla sicurezza del sé e all'equilibrio emozionale.

I passi successivi saranno la comprensione dei meccanismi d'identificazione altrui, l'aumento delle capacità empatiche e lo sviluppo costante dell'intelligenza emotiva.



⁷ De Pisapia N., Gregucci A. Mindfulness: moda o rivoluzione?
Giornale italiano di psicologia, Fascicolo2. Maggio 2017



MARINA FARINA

Senior Consultant in
Mida



ALESSANDRA VESI

Senior Consultant
at MIDA

MIDA

PEOPLE TRANSFORMING BUSINESS

TI INTERESSA POTENZIARE LA TUA COMPETENZA EMOTIVA?

Emotional Mindfulness Experience è un percorso di 5 digital workshop più un follow upa, in partenza il 19 gennaio 2022, con docenti esperte di competenza emotiva e di Mindfulness.

A CHI È RIVOLTO?

- Manager e figure professionali che agiscono in contesti stressanti
- Persone che vogliono vivere in modo più sereno e ampliare il bagaglio di consapevolezza emotiva
- Praticanti di Mindfulness
- HR Director, HR Manager, Responsabili della Formazione che stanno valutando se sviluppare, all'interno della loro organizzazione, percorsi formativi in una logica di wellbeing e sostenibilità sociale secondo gli orientamenti dell'Agenda 2030 proposta dalle Nazioni Unite.

QUOTA PER PRIVATI: 250 euro (Iva inclusa)

QUOTA PER AZIENDE: 350 euro (più Iva)

Per saperne di più:

Emotional Mindfulness Experience
[**SCARICA IL PROGRAMMA**](#)



PER ISCRIZIONI:

[**iscrizioni@mida.biz**](mailto:iscrizioni@mida.biz)



People transforming business