

Mindful Performance

Workshop di meditazione applicata alla leadership e alla produttività

Il contesto: una leva di performance, non una pausa dal lavoro

Accostare la meditazione al mondo del lavoro può apparire, a prima vista, una forzatura. Che utilità può avere una pratica percepita come lenta e isolata, per persone che ogni giorno si confrontano con competizione, risultati, complessità e urgenze?

La risposta è nella natura stessa della performance: ogni decisione, ogni negoziazione, ogni necessità di leadership passa attraverso la mente. Una mente allenata alla presenza, all'attenzione e alla concentrazione si esprime meglio proprio nelle condizioni ad alta pressione. Le neuroscienze cognitive confermano da anni ciò che le pratiche contemplative insegnano da secoli: l'attenzione è una risorsa allenabile, e da essa dipendono qualità delle decisioni, gestione dello stress e capacità di relazione.

Guidato da chi ha alle spalle quarant'anni di pratica e venti di insegnamento, il workshop trasmette skills concrete, immediatamente utilizzabili nel quotidiano professionale.

Non si tratta di una teoria motivazionale, ma di un allenamento mentale: imparare ad ascoltare sé stessi e gli altri per prendere le decisioni migliori e per lavorare meglio in team.

Panoramica del percorso

Un seminario teorico-pratico che permette ai partecipanti di conoscere e sperimentare in prima persona le competenze e le soft skill che questa pratica sviluppa e che possono essere trasferite al contesto lavorativo. La sessione dura mezza giornata: un formato breve ma sufficiente a superare l'effetto "conferenza teorica" e a garantire un'esperienza pratica reale, con ore dedicate alla sperimentazione diretta.

Competenze sviluppate e ricadute organizzative

Competenza sviluppata	Beneficio per l'organizzazione
Regolazione emotiva sotto pressione	Decisioni più lucide nei momenti critici, minore impulsività nei conflitti interni
Gestione dello stress e del sovraccarico cognitivo	Riduzione dei picchi di burnout e calo di attenzione correlato allo stress
Resilienza e adattamento al cambiamento	Maggiore tenuta dei team in contesti di riorganizzazione o incertezza
Focus e concentrazione prolungata	Meno errori, minore dispersione da multitasking, output di qualità più alta
Presenza mentale nei task operativi	Maggiore efficienza nell'esecuzione, meno tempo perso a "rilavorare"
Energia fisica e mentale sostenibile	Performance costante nell'arco della giornata, non solo nei picchi

Ascolto attivo	Comunicazione interna più efficace, meno fraintendimenti tra funzioni e fra colleghi
Pensiero intuitivo	Problem solving più rapido su questioni non strutturate
Connessione empatica	Leadership più efficace, clima di team più coeso
Gestione del tempo	Migliore definizione delle priorità, riduzione della frammentazione operativa

Format e logistica

Formato	Sessione unica di mezza giornata, teorico-pratica
Durata / orario	3,5 ore — mattina (9:00–12:30) o pomeriggio (14:00–17:30)
Sede	Presso l'azienda, oppure location esterna concordata con il management
Partecipanti	Gruppi fino a 25/30 persone
Metodologia	Esposizione teorica + pratica guidata di ogni esercizio + spazio dedicato alle domande

A chi è rivolto

Il workshop è pensato per gruppi di lavoro, team di management o popolazione aziendale trasversale, fino a un massimo di 25/30 partecipanti per sessione, per garantire un'esperienza pratica di qualità a ciascuno.