

mindful work

CON ALESSANDRA PLESI



Intro

Mindfulness

PERCORSI

Job crafting

Mindful work

Mindful leadership

Management Drives

Collaborazione consapevole

Riduzione dello stress

Modalità di erogazione

Esperienze

Alessandra Plesi

**Un training in Mindfulness può essere ciò che fa la differenza,
sia per la persona che per le Organizzazioni,
tra il sopravvivere e il prosperare.**

intro

Per lavorare con successo e efficacia al giorno d'oggi è necessaria una profonda consapevolezza, dell'individuo rispetto a se stesso e anche rispetto alle complesse dinamiche relazionali e organizzative. Non è più possibile ormai pensare che sia sufficiente svolgere le proprie mansioni, e il mondo lavorativo è diventato talmente complesso e fluido da rendere indispensabile l'acquisizione di strumenti per poterlo gestire efficacemente e da protagonisti.

In modo speculare, ogni leader ha bisogno di aiutare le persone a lavorare facendo leva sulle proprie motivazioni autentiche ed a far sì che il lavoro sia una leva per la felicità dell'individuo.

Le persone di valore non sono più disposte a lavorare e non esserne felici.

Un training in Mindfulness può essere ciò che fa la differenza, sia per la persona che per le Organizzazioni, tra il sopravvivere e il prosperare.

Vision

Le abilità di Mindfulness permettono alle persone di **vivere con maggior soddisfazione e di realizzare il proprio potenziale**. La vita lavorativa è sicuramente uno degli aspetti fondamentali in cui è indispensabile applicare tali abilità per creare **ambienti di lavoro consapevoli, creativi, resilienti e collaborativi**.

Mission

Il mio obiettivo è sempre:

- Presentare la Mindfulness in ambito lavorativo in modo **piacevole e pratico e sempre basandomi su evidenze scientifiche, con programmi adattabili ai bisogni dei diversi individui e team, progettando percorsi ad hoc e coinvolgendo tutti i livelli aziendali**.
- Approfondire insieme ad ogni persona ciò che la motiva, ciò che l'aiuta a lavorare e sentirsi appagata, ciò che permette di gestire in modo costruttivo gli -inevitabili- stress, e infine ciò che la aiuta a comprendere gli altri interagire in modo costruttivo.
- Attivare le azioni e i processi che permettono di lavorare con piacere ed efficacia.

mindfulness

significa presenza, consapevolezza.

È il contrario dell'abitudine, della distrazione, del sapere già tutto e delle reazioni automatiche. Essere Mindful è quando ci sentiamo attenti, quando siamo curiosi e interessati, quando siamo aperti a conoscere e non chiusi nei pregiudizi, quando siamo aperti a imparare, anche dalle difficoltà. È quando siamo calmi e capaci di decidere quale sia il passo più utile da fare.

Essere Mindful è anche non concentrarsi solo sugli aspetti negativi -come la nostra mente in automatico è portata a fare- ma saper riconoscere tutto il buono che è in noi e negli altri. Essere Mindful è un insieme di abilità che possono essere esercitate e acquisite.

Gli studi di neuroscienze degli ultimi 20 anni dimostrano l'efficacia dei trainings in Mindfulness e i benefici anche rispetto a numerosi disturbi fisici e psicologici.



FISICI

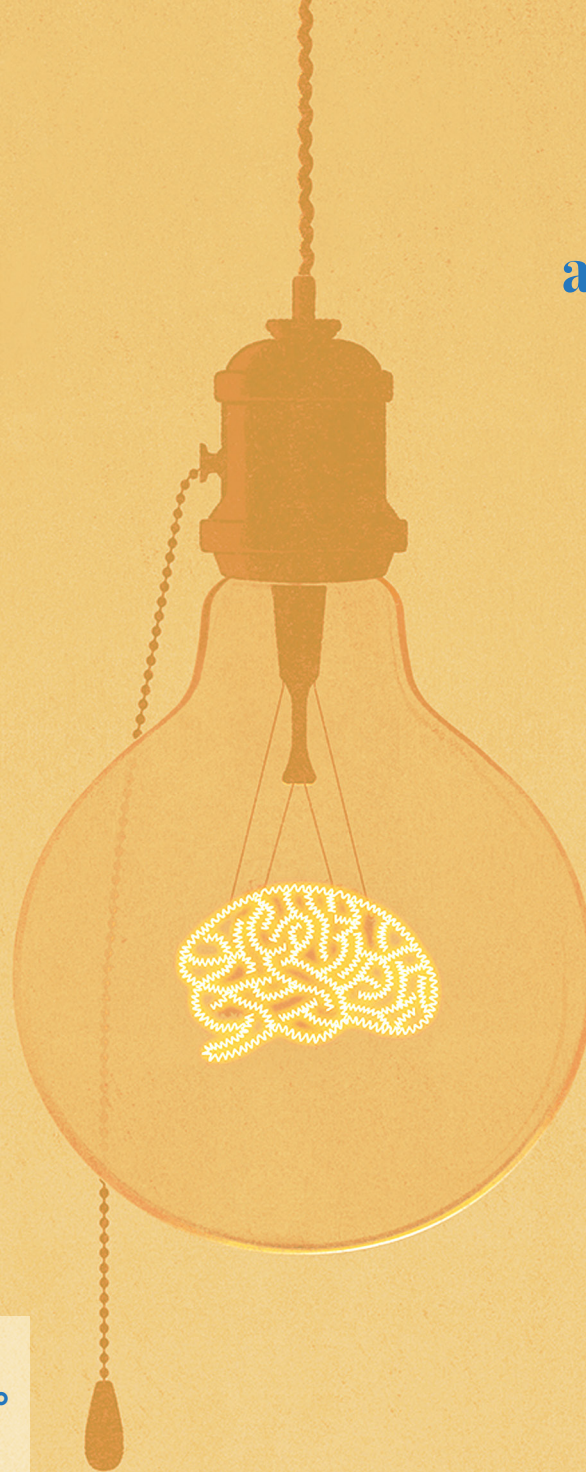
- Potenziamento sistema immunitario
- Riduzione dell'ipertensione
- Riduzione dei livelli di cortisolo
- Migliore integrazione neuronale
- Ispessimento della neocorteccia cerebrale
- Riduzione di molti dolori cronici
- Migliore qualità del sonno
- Aumentata attività dell'enzima telomerasi (che protegge dall'invecchiamento)

EMOTIVI

- Riduzione dei rimuginii
- Miglioramento degli stati ansiosi e depressivi
- Migliore capacità di gestire le emozioni
- Promozione dell'intelligenza emotiva
- Maggiore soddisfazione dal lavoro e dalla vita
- Maggiore consapevolezza dei propri bisogni
- Maggiore fiducia in se stessi e apertura agli altri
- Riduzione dello stress
- Prevenzione dei stati di burnout
- Aumento di stati mentali positivi

RELAZIONALI

- Riduzione dell'aggressività
- Miglioramento capacità comunicative e di ascolto
- Maggiore compassione, empatia e altruismo



i benefici

accertati da studi scientifici

COGNITIVI

- Miglioramento dell'attenzione
 - Maggiore creatività
- Maggiore capacità di concentrazione
- Potenziamento delle capacità di problem solving

COMPORAMENTALI

- Migliore gestione degli stati di affaticamento
 - Riduzione delle dipendenze
- Migliore gestione dei cambiamenti
 - Riduzione dell'evitamento
- Maggiore facilità nell'adozione di stili di vita salutari

PER LE ORGANIZZAZIONI

- Riduzione del burnout
- Aumento della produttività
- Riduzione del turnover e delle assenze
 - Maggiore collaborazione
 - Minore aggressività
- Miglior equilibrio tra vita privata e lavorativa

job crafting

percorsi: job crafting

Significa dare forma al proprio lavoro in modo da esprimere le proprie potenzialità e aumentare in questo modo sia la soddisfazione personale che la produttività, con vantaggio sia per l'individuo che per l'azienda. Il protocollo Job Crafting -di cui sono counselor abilitata- è stato sviluppato dall'**Università La Sapienza di Roma e Modus Maris S.r.l.** ed è supportato da una piattaforma digitale per le esercitazioni e la progettazione, dedicata e di piacevole utilizzo, che verrà messa a disposizione di tutti i partecipanti. È un percorso creativo e stimolante, che fa leva sulla soddisfazione che ognuno di noi sente quando dà il meglio di sé.

A CHI È RIVOLTO

A tutti coloro che desiderano gestire il proprio ruolo in modo proattivo e creativo ed esprimere le proprie potenzialità.

OBIETTIVI

- Aumentare la soddisfazione lavorativa;
- Potenziare le risorse personali e sviluppare la creatività;
- Incremento della performance;
- **Valore e crescita per l'organizzazione nel suo complesso.**

METODOLOGIA

- Individuare l'area in cui le aspirazioni dell'individuo combaciano con le esigenze dell'Organizzazione;
- Progettare percorsi di cambiamento in tre aree

fondamentali: modellando le azioni, le relazioni, lo stile cognitivo;

- Avviare, sostenere e monitorare il cambiamento.

DURATA

4 ore di gruppo + 4 ore individuali per ogni partecipante.

MODALITÀ E STRUMENTI

- Piattaforma digitale dedicata alla progettazione individuale;
- Colloqui individuali;
- Sessioni di gruppo (in caso di lavoro in team);
- Accesso alla piattaforma interattiva per l'apprendimento, con contenuti scaricabili e interattivi;
- Gruppi di massimo 10 persone.

mindful work

Si compone di due qualità complementari: il focus e la consapevolezza.

- **Focus** significa saper gestire l'attenzione dirigerla su un compito e mantenerla per periodi prolungati.
- **Consapevolezza** è invece la capacità di ampia portata di scegliere a cosa prestare attenzione e anche le nostre azioni in senso costruttivo. Non ci lasciamo cioè sviare da distrazioni, pensieri indesiderati, né dagli impulsi del momento.

Il percorso Mindful Work mette le basi dell'essere Mindful al lavoro con un allenamento che permette il cambiamento neuronale necessario a lavorare con soddisfazione e efficacia.

A CHI È RIVOLTO

A tutti coloro che desiderano aumentare la propria consapevolezza, efficacia e soddisfazione lavorativa.

OBIETTIVI

- Maggiore consapevolezza delle proprie sensazioni, emozioni, pensieri e azioni;
- Migliorare l'attenzione, la capacità di concentrazione e di problem solving;
- Aumentare la creatività e la proattività e la **capacità di perseguire obiettivi significativi**;
- Migliorare la capacità di **prendersi cura di sé e gestire lo stress**;
- Aumentare la resilienza e la capacità di gestire le difficoltà in senso costruttivo.

METODOLOGIA

- Riflessioni e condivisioni di gruppo sui principali temi della Mindfulness utilizzando gli studi più recenti;

- Esercitazioni in aula;
- Esercizi da praticare in autonomia durante la settimana con supporto audio scaricabile;
- Condivisioni in coppie e piccoli gruppi in modalità di "ascolto mindful";
- Video e letture a supporto della riflessione personale;
- Un incontro individuale per ogni partecipante per poter affrontare esigenze specifiche.

DURATA

10 ore + 1 incontro individuale.

MODALITÀ E STRUMENTI

- Sessioni di gruppo e/o individuali;
- Accesso alla piattaforma interattiva per l'apprendimento, con esercizi audio e contenuti scaricabili e interattivi;
- Gruppi di max 12 persone.

mindful leadership

Le ricerche dimostrano che mentre il 77% dei leaders di oggi crede di essere un valido modello di ispirazione, solo il 18% degli impiegati li considera veramente così (ricerca di McKinsey & Company, 2016). Cosa manca? Sicuramente la consapevolezza e subito dopo le capacità di ispirare e motivare gli altri.

percorsi: mindful leadership

A CHI È RIVOLTO

A tutti coloro che sono consapevoli di influenzare, sempre e ogni giorno, gli altri. E a tutti coloro che desiderano rendere la propria influenza costruttiva al benessere proprio, degli altri e dell'Organizzazione.

OBIETTIVI

- Aumentare la consapevolezza dei **propri valori** e di come questi valori sono o meno in sintonia con i comportamenti;
- Approfondire la **capacità di connettersi agli altri e di coinvolgerli in modo costruttivo** e funzionale al benessere individuale, collettivo e organizzativo;
- Allenare la **presenza**: l'essere padroni di se stessi e allo stesso tempo al di sopra dell'egocentrismo individuale;
- Allenare l'**equanimità**: il mantenere calma, valori, etica e concentrazione sia in condizioni favorevoli che in quelle più critiche, indipendentemente dalla variabilità e dallo stress del momento;
- **Allenare alla resilienza individuale e del gruppo**: aiutare gli individui e l'Organizzazione a prosperare nelle difficoltà, a evitare le trappole che derivano dal non essere capaci di imparare dai propri errori;
- Imparare come mettersi al servizio degli altri e dell'Organizzazione e promuovere le potenzialità degli individui e dei teams.

METODOLOGIA

- Riflessioni e condivisioni di gruppo utilizzando gli studi più recenti;
- Esercitazioni in aula;
- Esercizi da praticare in autonomia durante la settimana con supporti audio scaricabili;
- Condivisioni in coppie e piccoli gruppi in modalità di "ascolto mindful";
- Video e letture a supporto della riflessione personale;

DURATA

10 ore + 2 incontri individuali per ogni partecipante.

MODALITÀ E STRUMENTI

- Sessioni di gruppo e/o individuali;
- Accesso alla piattaforma interattiva per l'apprendimento, con esercizi audio e contenuti scaricabili e interattivi;
- Gruppi di max 10 persone

management drives



Per fare qualsiasi cosa, ognuno di noi ha bisogno di una motivazione, altrimenti, appunto, non ci "muoviamo".

Abbiamo due tipi di motivazione:

- **La motivazione estrinseca**, ovvero ricompense esterne, per es. denaro, bonus. Queste motivazioni funzionano solo a breve termine e presto questi premi vengono dati per scontati;
- **La motivazione intrinseca**, che viene dal **soddisfare qualcosa di personale** e profondo, ciò che è importante e di valore per ciascuno (e per ognuno è diverso). Questa motivazione ci sostiene nel tempo e continua a motivare le nostre azioni e renderci produttivi.

È solo facendo leva sulle nostre motivazioni intrinseche e profonde quindi che possiamo dare il meglio, e anche volentieri, e nel tempo. Un'organizzazione di valore è tale quindi quando riconosce i valori profondi e le motivazioni intrinseche di ogni individuo, e non solo le rispetta ma le valorizza.

A CHI È RIVOLTO

A tutti: individui e team

OBIETTIVI

- Conoscere le motivazioni che muovono ogni individuo, **cosa dà energia e cosa la toglie**;
 - Armonizzare le motivazioni nei team, creare team equilibrati minimizzandone le fragilità;
 - Comprendere in team **come possiamo collaborare nel modo migliore**;
- orientare cambiamento, crescita e sviluppo secondo le caratteristiche di ogni team;
- **Minimizzare ciò che disturba, stressa o demotiva le persone**;
 - Individuare potenziali punti ciechi di ogni team e attivare processi di crescita;
 - Riconoscere il proprio stile di leadership e migliorare e potenziare la propria efficacia.

METODOLOGIA

- Fase conoscitiva: somministrazione dei test, elaborazione dei profili.
- Condivisione con ognuno dei profili individuali e condivisione in gruppo.
- Progettazione e gestione del cambiamento, in cui il team -a partire dalla consapevolezza acquisita- ha il ruolo di protagonista.

DURATA

A progetto, indicativamente dai 2 ai 4 mesi + follow up.

MODALITÀ E STRUMENTI

- Utilizzo della piattaforma e della APP Management Drives;
- Profili individuali e di gruppo;
- Sessioni di gruppo e/o individuali;
- Gruppi di max 20 persone.

collaborazione consapevole

Qualsiasi sia la nostra posizione lavorativa, le relazioni sono comunque un aspetto fondamentale della nostra efficacia, del nostro successo e del nostro benessere. **Non possiamo realizzare niente di notevole da soli**, collaborare e interagire con le altre persone in modo costruttivo e piacevole è quindi indispensabile. Ancor di più se ricopriamo ruoli di responsabilità.

A CHI È RIVOLTO

A tutti: individui e team.

OBIETTIVI

- Prendere coscienza dell'importanza degli altri per la nostra efficacia e benessere personali e per il raggiungimento degli obiettivi personali e collettivi;
- Superare **pensieri e schemi di interazione schematici** e superficiali, che non ci fanno riconoscere gli altri come persone ma solo come funzioni o in base ai nostri pregiudizi;
- Allenarsi ad **ascoltare** cosa è vero per chi è diverso da sé;
- Implementare modalità di interazione e collaborazione improntate al rispetto e all'ascolto (gestione dei meeting, del dare e ricevere feedback, comunicazioni e incontri virtuali, relazioni particolarmente difficili).

METODOLOGIA

- Riflessioni e condivisioni individuali, in coppia e di gruppo allenando l'**ascolto consapevole** e "generoso", alla base di ogni relazione costruttiva.;
- Esercitazioni in aula;
- Esercizi da praticare in autonomia durante la settimana con supporti audio scaricabili;
- Video e letture a supporto della riflessione personale;

DURATA

12 ore + incontri individuali

MODALITÀ E STRUMENTI

- Sessioni di gruppo e/o individuali;
- Accesso alla piattaforma interattiva per l'apprendimento, con esercizi audio e contenuti scaricabili e interattivi;
- Gruppi di max 16 persone.

riduzione dello stress

Gestire lo stress significa sapersi mantenere in quel delicato equilibrio in cui **le difficoltà e le sfide sono percepite e gestite non come minacce ma come occasioni di crescita**. Questa capacità è necessaria perché quando il nostro organismo percepisce una minaccia entra in uno stato di allarme di per sé molto faticoso, che non permette un pensiero -e di conseguenza un comportamento- né lucido né creativo. Sotto stress, la nostra unica preoccupazione è la sopravvivenza: le nostre azioni diventano reazioni automatiche, il pensiero superficiale, le relazioni sono improntate alla diffidenza o all'aggressività.

Il nostro obiettivo non è però certo sopravvivere, ma prosperare anche nelle difficoltà e anzi proprio grazie alle difficoltà, che non mancano in nessun percorso di valore.

A CHI È RIVOLTO

A tutti.

OBIETTIVI

- Riconoscere cosa ci stressa, quando le sfide diventano minacce e minano benessere e produttività;
- Coltivare una **visione lucida e chiara**, riconoscendo i propri bias percettivi e cognitivi e gli schemi di comportamento distruttivi;
- Imparare a **regolare le proprie emozioni e i comportamenti che ne conseguono**;
- Imparare come prendersi cura di sé e mantenere buoni livelli di energia fisica e mentale, come recuperare dopo ogni affaticamento;
- **Eliminare strategie di recupero alla lunga distruttive** (alimentazione eccessiva, abuso alcool o caffeina, etc.)
- Imparare a stabilire, modulare e perseguire obiettivi di profondo valore.

METODOLOGIA

- Riflessioni e condivisioni di gruppo utilizzando gli studi più recenti;
- Esercitazioni in aula;
- Esercizi da praticare in autonomia durante la settimana con supporti audio scaricabili;
- Condivisioni in coppie e piccoli gruppi in modalità di "ascolto mindful";
- Video e letture a supporto della riflessione personale;

DURATA

10 ore + 1 incontro individuale per ogni partecipante.

MODALITÀ E STRUMENTI

- Sessioni di gruppo e/o individuali;
- Accesso alla piattaforma interattiva per l'apprendimento, con esercizi audio e contenuti scaricabili e interattivi;
- Gruppi di max 14 persone.

modalità di erogazione

Per ogni realtà aziendale o progetto individuale concorderemo insieme le modalità più funzionali a ottenere il risultato desiderato.

Tendenzialmente, preferisco percorsi diluiti in più settimane perché permettono di sostenere il cambiamento del sistema nervoso e dell'organismo nel suo svolgimento e di mantenere la motivazione all'allenamento.

Per ogni percorso e per ogni realtà possiamo progettare insieme **percorsi ad hoc, tenendo conto delle disponibilità dell'Organizzazione e delle caratteristiche e disponibilità dei partecipanti.**

Le possibilità:

soggiorni residenziali; sessioni settimanali in azienda/via Zoom/blended; un mix di incontri individuali e di team; percorsi interamente individuali.

Rispetto alla scelta se in presenza, on line o blended: I vantaggi dell'erogazione **in presenza** sono l'arricchimento che si crea nel trovarsi insieme nello stesso luogo per più ore consecutive. Essendo in presenza, la comunicazione è più ricca, i legami più profondi. I vantaggi dell'erogazione **on line** sono il poter diluire il training in un periodo più lungo, con minori spese e impiego di energie, il potersi esercitare per più settimane e accompagnare il cambiamento nel tempo.

Per **i corsi residenziali**, la struttura che normalmente propongo è La Chiara di Prumiano di Barberino Val d'Elsa - SI (www.prumiano.it), che mi garantisce il comfort e la pace necessaria per lavorare.

In caso di esigenze diverse, sono disponibile a valutare altre possibilità.

esperienze

Alcuni dei miei clienti

Belvedere S.p.A., Fondazione PeccioliPer, Comune di Peccioli, Azienda USL Toscana Centro, IPA VSI di Prato, Scuola primaria Ponte a Elsa (Fi), Consorzio Co&So Empoli, Paul Wurth.

Per e con Modus Maris S.r.l.

Progettazione e erogazione di corsi: Change Management, Job Crafting, Resilienza e Mindfulness per Sperlari e ABB Italia.



alessandra plesi

La Mindfulness è la mia passione da quando ero ragazza e dal 2009 è diventato anche il mio lavoro. Fino al 2009 però ho lavorato in aziende private per più di 10 anni. So quindi cosa significa, ne conosco le dinamiche, i tranelli e i punti di forza. Grazie a questa mia esperienza, far conoscere la Mindfulness nelle Organizzazioni è ora ciò che mi entusiasma di più, ciò in cui sento di poter fare la differenza.

Ho una laurea in Lingue -che mi permette di aggiornarmi facilmente con tutti i contributi più validi a livello internazionale- una laurea magistrale in Psicologia e un Master in Gestione aziendale.

Sono Insegnante MBSR abilitata con il training ufficiale ed originario del CFM Center for Mindfulness in Medicine, Health Care, and Society, Medical School University of Massachusetts.

Dal 2009 lavoro come libera professionista progettando e insegnando programmi di Mindfulness sia in presenza che on line e ho lavorato, sia da sola che in collaborazione con colleghi, per aziende italiane e multinazionali.

Spero di continuare a lungo a imparare e rendermi utile per chi ha bisogno di acquisire consapevolezza di se stesso e di come muoversi nel mondo del lavoro.

mindful
work 

Dr.ssa Alessandra Plesi
Via Centofanti 22/24, 56011 Calci (Pi)
328.1237090

info@alessandraplesi.it
www.alessandraplesi.it

 YouTube Alessandra Plesi

 LinkedIn Alessandra Plesi

