



## Mindfulness - via lo stress, essere in equilibrio

La mindfulness è un atteggiamento mentale che ci aiuta ad essere maggiormente equilibrati, a salvaguardare e mantenere il benessere acquisito e a mantenere una visione positiva, anche nelle inevitabili difficoltà della vita lavorativa e personale



### Obiettivi

Il corso si prefigge l'obiettivo di accompagnare i partecipanti ad un approccio mindfulness sia nella vita lavorativa che in quella privata, per promuovere e coltivare il benessere dentro e fuori l'azienda grazie alle tecniche imparate.

### Argomenti

Prepararsi:

- Analizzare e conoscere a fondo la situazione
- Creare un report Positivo - Negativo
- Conoscere la forma mentis dell'interlocutore
- Estrarre i driver di scelta dell'interlocutore
- Tecniche di comunicazione costruttiva

Metodi:

- Lo spin
- Il sandwich
- Minimize e Maximize
- La sfida

### Destinatari

Il corso è adatto a chiunque desideri governare lo stress e gestire meglio pensieri ed emozioni, sul lavoro e non solo.

### Calendario

Le lezioni si terranno:

\_ 8 ottobre

### DURATA TOTALE:

9 ore

### CALENDARIO:

dal: 03/10/2024  
al : 22/10/2024

**TERMINE  
ISCRIZIONI:**  
23/09/2024

**SEDE DI  
SVOLGIMENTO:**  
MODENA

**REFERENTE DEL  
CORSO:**  
Michela Fabiano  
info.modena@formart.it  
059 3369911

**QUOTA DI  
PARTECIPAZIONE:**  
180.00 € + IVA

Il corso sarà realizzato solo al raggiungimento del numero minimo di iscritti.  
Le date potrebbero subire variazioni.



\_ 15 ottobre

\_ 22 ottobre

orario dalle 9.00 alle 12.00

## **Docenti**

### **Martani Farinotti Margherita**

Neuropsicologa, consulente aziendale, business e life coach,  
formatrice senior sui temi della comunicazione, dello sviluppo delle  
risorse umane e del problem solving organizzativo.



FORMart sede di MODENA, Via Emilia Ovest, 693/B 41100 Modena  
**T. 059-3369911** - info.modena@formart.it - www.formart.it



Cercaci su

