



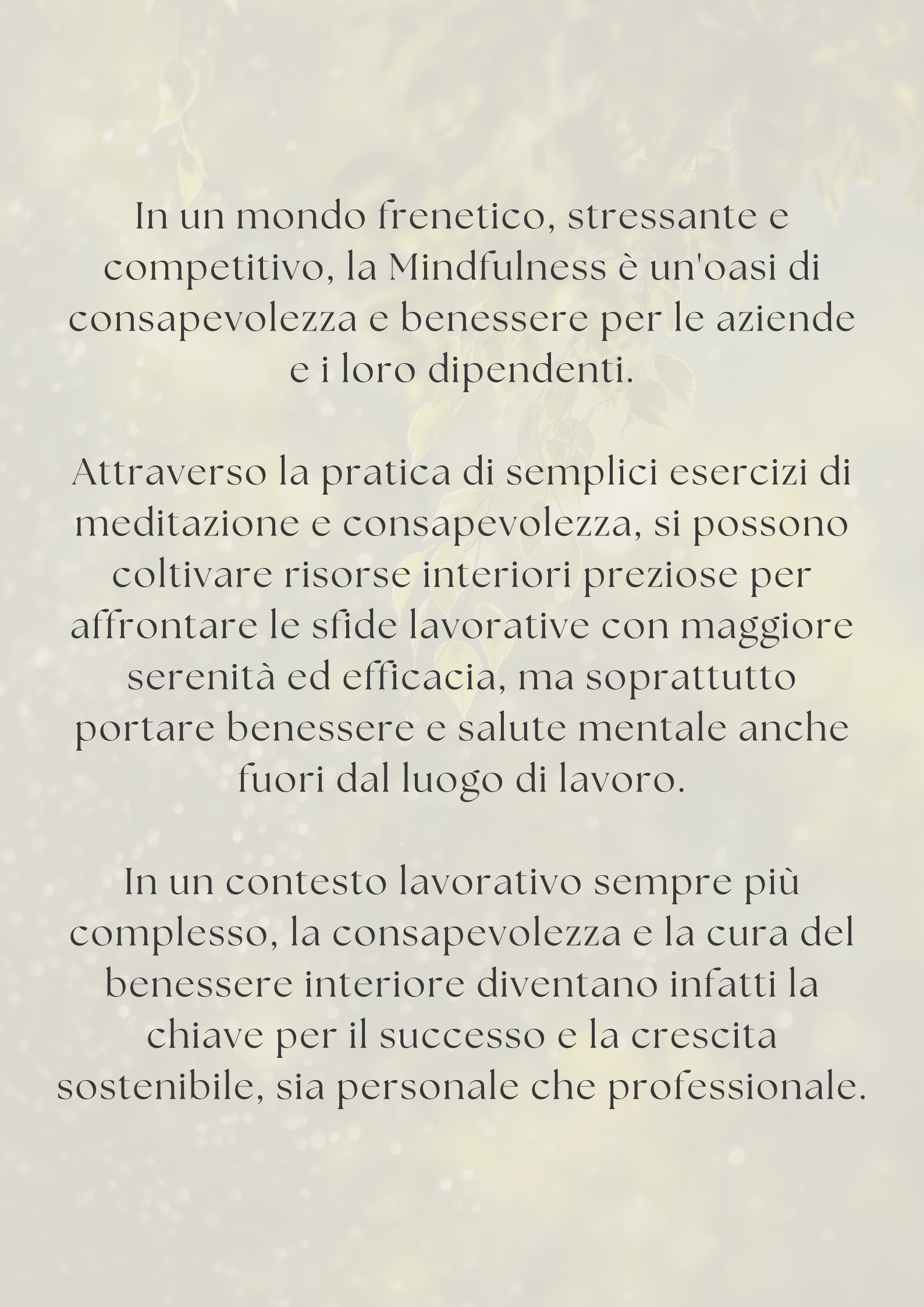
PERSONAL SUSTAINABILITY INSTITUTE

MINDFULNESS IN AZIENDA: COLTIVARE IL BENESSERE PER UNA CRESCITA CONSAPEVOLE





Aiuta i tuoi dipendenti e clienti
*a coltivare il loro benessere e la loro
sostenibilità personale.*



In un mondo frenetico, stressante e competitivo, la Mindfulness è un'oasi di consapevolezza e benessere per le aziende e i loro dipendenti.

Attraverso la pratica di semplici esercizi di meditazione e consapevolezza, si possono coltivare risorse interiori preziose per affrontare le sfide lavorative con maggiore serenità ed efficacia, ma soprattutto portare benessere e salute mentale anche fuori dal luogo di lavoro.

In un contesto lavorativo sempre più complesso, la consapevolezza e la cura del benessere interiore diventano infatti la chiave per il successo e la crescita sostenibile, sia personale che professionale.

I BENEFICI DELLA MINDFULNESS

- Riduzione dello stress e dell'ansia: la Mindfulness aiuta a gestire le emozioni negative, favorendo una migliore concentrazione e una maggiore calma interiore.
- Miglioramento della concentrazione e della produttività: la capacità di focalizzare l'attenzione sul presente permette di svolgere i compiti con maggiore efficienza e lucidità.
- Aumento della creatività e della capacità di problem solving: la Mindfulness apre nuovi spazi mentali, favorendo la nascita di idee innovative e la risoluzione creativa dei problemi.
- Migliore gestione delle relazioni interpersonali: la consapevolezza di sé e delle proprie emozioni facilita la comunicazione e la collaborazione con i colleghi.
- Maggiore benessere psicofisico: la pratica regolare della Mindfulness ha effetti positivi sul benessere generale, riducendo il cortisolo (ormone dello stress) e favorendo il rilascio di endorfine (ormoni del benessere).

QUALI SONO I VANTAGGI PER LA TUA AZIENDA NEL REALIZZARE PERCORSI DI MINDFULNESS PER I TUOI DIPENDENTI?

- Miglioramento del clima aziendale: un ambiente di lavoro più sereno e collaborativo favorisce la fidelizzazione dei dipendenti e la loro motivazione.
- Riduzione dei costi di assenteismo e infortunistica: il benessere dei dipendenti si traduce in una minore incidenza di assenze e infortuni sul lavoro.
- Aumento della produttività e della performance: lavoratori più concentrati, motivati e creativi portano a un aumento della produttività e dei risultati aziendali.
- Miglioramento dell'immagine aziendale: un'azienda che investe nel benessere dei propri dipendenti si distingue per la sua attenzione alla persona e diventa un punto di riferimento per i talenti.
- Un investimento per il futuro: la Mindfulness è una pratica che porta benefici a lungo termine, migliorando il benessere dei dipendenti e la performance aziendale.
- Un approccio innovativo: la Mindfulness si inserisce perfettamente nelle nuove frontiere del benessere organizzativo, offrendo una risposta concreta alle sfide del mondo del lavoro.
- Un percorso personalizzato: i nostri programmi sono costruiti su misura per le esigenze specifiche della vostra azienda.

Offriamo servizi di formazione aziendale personalizzati, con percorsi di Mindfulness, yoga e meditazione su misura per le esigenze specifiche dei vostri dipendenti. Il focus sul benessere psicologico anche nei contesti professionali è garantito dal background delle nostre professioniste e professionisti.

I nostri programmi sono tenuti da insegnanti qualificati ed esperti e includono:

- Sessioni di training teorico e pratico: introduzione alla Mindfulness, esercizi di meditazione, tecniche di yoga e respirazione e gestione dello stress.
- Percorsi individuali e di gruppo: adattiamo la formazione alle esigenze specifiche dei diversi team e dei singoli dipendenti.
- Supporto e follow-up: affianchiamo l'azienda nel processo di implementazione della Mindfulness, offrendo supporto e consulenza.

CONVENZIONI E AGEVOLAZIONI PER I TUOI DIPENDENTI E CLIENTI

Attivando una convenzione con il Personal Sustainability Institute, permetterai ai tuoi dipendenti e clienti di godere di agevolazioni su tutti i nostri corsi e le nostre iniziative.

Il tuo logo apparirà nella sezione “Collaborazioni” del nostro sito e creeremo contenuti social che annunceranno la partnership.

In cambio, ti chiediamo di pubblicizzare la convenzione con tutti i tuoi clienti e collaboratori attraverso i tuoi mezzi di comunicazione.

PERCORSI AD HOC

Vuoi proporre ai tuoi dipendenti e clienti dei percorsi ad hoc, che trattino specifiche tematiche di benessere e crescita personale?

Allora puoi scegliere di realizzare dei percorsi customizzati insieme al Personal Sustainability Intitute, da proporre nel formato che vorrai al tuo target di riferimento.

COS'È IL PERSONAL SUSTAINABILITY INSTITUTE?

Il Personal Sustainability Institute è il side project dedicato allo sviluppo di una Pratica personale di Benessere di DLM Partners, studio associato di psicologi-psicoterapeuti specializzato in Psicologia del lavoro che affianca persone e professionisti nell'esprimere appieno il proprio potenziale e fare la differenza per se stessi, la comunità e l'ambiente.

Il Personal Sustainability Institute è un'Istituto, ma anche e soprattutto una comunità di Pratica trasversale e multimediale che ha come obiettivo quello di aiutare le Persone a sviluppare una Pratica adatta ai propri bisogni, alla propria individualità e alla proprio quotidianità.

Fondandosi sulla convinzione che non esiste una Pratica giusta o sbagliata, ma solo quella che fa più al caso nostro, i nostri professionisti, specializzati e certificati nell'ambito di psicologia-psicoterapia, yoga e mindfulness, contribuiscono con i loro diversi background a supportare ciascun individuo nella creazione della propria versione di vita benefica, ricca di valore e felice.

www.personalsustainabilityinstitute.org

psi.infopoint@gmail.com

Whatsapp: 3403768144 / 338 762 3308 /
3395952859