

QUI | ORA

MINDFUL LEADING

| MINDFULNESS AL MUSEO GUATELLI |

A cura di > ELISA BARBIERI

RizOH
≡≡≡



**Museo
Ettore
Guatelli**



Nulla due volte accade
né accadrà.
(...)

Non c'è giorno che ritorni,
non due notti uguali uguali,
né due baci somiglianti,
né due sguardi tali e quali.

— WISLAWA SZYMBORSKA

PREMESSA

MINDFUL MUSEUM

UN INSIEME DI PRATICHE CHE NEL MUSEO DIVENTANO WELFARE CULTURALE

La Mindfulness è una pratica di consapevolezza che aiuta a portare attenzione al momento presente con apertura e gentilezza.

Il Museo Guatelli, dedicato alla vita quotidiana e agli oggetti umili, è un luogo naturale per la Mindfulness: la disposizione delle collezioni invita a uno sguardo lento e contemplativo, lo stesso atteggiamento che guida la pratica.

Per un'azienda, partecipare a un'iniziativa di benessere al Museo significa entrare nella vita culturale della comunità e sostenere valori condivisi – cultura, rispetto, ascolto, collaborazione – in linea con l'Obiettivo 3 dell'Agenda ONU, dedicato alla salute e al benessere per tutti.

È anche un gesto che rientra pienamente nel welfare culturale: un modello che promuove la salute individuale e collettiva attraverso pratiche radicate nel patrimonio culturale.



MUSEO GUATELLI
OZZANO TARO (PR)
museoguatelli.it



QUI | ORA

MINDFUL LEADING



PROGETTO

Le sessioni sono state progettate da **Elisa Barbieri** sulla base del protocollo americano **MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction)** e della propria personale esperienza decennale in pratiche meditative e ventennale come consulente aziendale di comunicazione.

Attraverso l'apprendimento delle tecniche fondamentali della meditazione Mindfulness, i e le partecipanti impareranno a ridurre stress e ansia, a migliorare la concentrazione, a gestire meglio l'energia in ottica di prevenzione di burnout e turnover, a creare e mantenere team meno conflittuali e più sereni, a diffondere modalità di comunicazione più aperte e attente.

Le sessioni si svolgeranno all'interno del **Museo Ettore Guatelli**, un luogo unico nel suo genere, in cui gli oggetti del quotidiano si trasformano in narrazioni visive e in inviti alla meraviglia.

A CHI SI RIVOLGE

Si tratta di un percorso di pratica e riflessione pensato per sviluppare una leadership centrata, capace di rispondere alle sfide quotidiane senza agire in automatico.

Le sessioni sono rivolte a *manager, team leader e responsabili* che desiderano sviluppare una **leadership più consapevole**, efficace e orientata al benessere.

QUI | ORA

MINDFUL LEADING

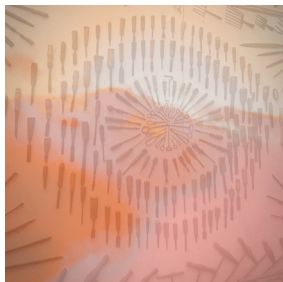


BENEFICI PER CHI PARTECIPA

- ✔ Maggiore capacità di **guidare sotto pressione**
- ✔ Incremento della **lucidità strategica** e della creatività nella risoluzione dei problemi
- ✔ Miglior **equilibrio emotivo** e prevenzione del burnout
- ✔ Un impatto positivo sul **clima del team** e sulla cultura aziendale

BENEFICI PER L'ORGANIZZAZIONE

- ✔ Promuovere il benessere aziendale attraverso **pratiche di mindfulness accessibili e concrete**, fattibili anche sul luogo di lavoro, disponibili in qualsiasi momento
- ✔ Integrare i valori della mindfulness nella comunicazione aziendale, facendo emergere un linguaggio più inclusivo e consapevole
- ✔ Promuovere una normalizzazione della conversazione sulla fragilità come parte della vita professionale e non come tabù
- ✔ Adesione alle politiche di **welfare aziendale** previste dalle normative con un progetto dall'alto valore formativo, usufruendo delle relative agevolazioni fiscali
- ✔ Adesione a politiche innovative di welfare culturale
- ✔ Riduzione del turnover e dell'assenteismo
- ✔ Rafforzamento della reputazione aziendale
- ✔ Opportunità di comunicare **valori autentici**, legati a sostenibilità e responsabilità sociale
- ✔ Riduzione dei costi invisibili di stress e conflitti
- ✔ Aumento della **qualità del lavoro**



QUI | ORA

MINDFUL LEADING

PROGRAMMA

- ☞ Incontro di presentazione con visita guidata al museo (durata: 90')

- ☞ Sessione #1 | introduzione e nozioni base (durata: 90')
- ☞ Sessione #2 | dal fare all'essere (durata: 90')
- ☞ Sessione #3 | ostacoli e aiuti (durata: 90')
- ☞ Sessione #4 | respiro e body scan (durata: 90')
- ☞ Sessione #5 | atteggiamenti da coltivare 1 (durata: 90')
- ☞ Sessione #6 | atteggiamenti da coltivare 2 (durata: 90')
- ☞ Sessione #7 | il ciclo del cambiamento (durata: 90')
- ☞ Sessione #8 | pratica formale e informale (durata: 90')

- ☞ QUI | ORA DEEP | full immersion nelle pratiche di Mindfulness (durata: dalle ore 10 alle ore 18)

LUOGO DI SVOLGIMENTO

In presenza al Museo Guatelli, Ozzano Taro (PR), con la guida della docente

METODOLOGIA

A ogni incontro seguiranno:

- _video e/o audio-meditazioni per la pratica individuale
- _una dispensa teorica di approfondimento
- _bibliografia di riferimento



QUI | ORA

MINDFUL LEADING

FORMAT RECAP

DURATA

10 settimane

CADENZA

Settimanale

DURATA

1' 30''

(tranne l'ultimo incontro, vedi programma)

PARTECIPANTI

Min 5 - max 10

PERIODO

Primavera (maggio - giugno) o autunno (settembre - ottobre)

LINGUE

Italiano

Inglese (su richiesta)

QUI | ORA

MINDFUL LEADING



ELISA BARBIERI

Insegnante Mindfulness
accreditata presso l'*Holistic
accreditation Board*
dell'*International Practitioners
of Holistic Medicine (IPHM)* con
10+ anni di pratica personale /

Poeta Relazionale /

Formatrice Libera Università
dell'*Autobiografia di Anghiari* /

In formazione presso il Master
in Studi Contemplativi Comparati
dell'*Università di Padova.* /





QUI | ORA

MINDFUL LEADING

CONTATTI

ELISA BARBIERI

Via Gabriele D'Annunzio 14
43124 Parma (I)

elisabarbieri72@gmail.com
+39 347 8239003

www.rizoh.it

