

L'Associazione Studio L&P e Giancarlo Shinkai Carboni organizzano il corso

Meditazione e lavoro

Accostare la meditazione con il lavoro è apparentemente una bestemmia.

Per tutti la meditazione è qualcosa di statico, contemplativo, passivo. Certamente qualcosa di molto differente dall'azione lavorativa improntata al raggiungimento di obiettivi sfidanti che richiedono, invece, molta azione, movimento, velocità di esecuzione. Tutto ciò non corrisponde alla realtà.

La pratica della meditazione, nella sua versione occidentale di mindfulness (alleggerita da tutto ciò che ne richiama la tradizione religiosa buddhista) è invece uno straordinario strumento per migliorare sé stessi in molti aspetti, ma soprattutto nelle capacità attentive, concentrative e nella gestione delle emozioni e dello stress.

Appare quindi evidente che le "skills" che si possono apprendere da un percorso di mindfulness sono quanto più auspicabile per un professionista di oggi. È ovviamente necessario un cambio di paradigma e un'apertura mentale che ci permettano di cogliere nella modalità formativa basata sulle pratiche di consapevolezza uno straordinario serbatoio di nuove competenze basate sull'esperienza diretta che cambia il nostro abituale modus operandi.

Giancarlo Shinkai Carboni è un monaco buddhista, formatore aziendale e autore di grande esperienza che ci può guidare passo dopo passo verso nuove competenze di mind management.



24 settembre 2021 c/o La locanda dei buoni e cattivi via V.Veneto 96, Cagliari

Prima sessione formativa

Ore 9.30

Saluto e panoramica su quello che faremo
Autopresentazione di Giancarlo Shinkai Carboni
Breve autopresentazione di ogni partecipante

Storia della Consapevolezza (Da Buddha al Mindfulness)

Meditazione

Cosa vuol dire meditare
Differenza tra meditazione e mindfulness
Tipi di meditazione

Impieghi delle pratiche di consapevolezza **Mindfulness e lavoro**

Aspetti filosofici

Essere o avere, Flessibilità, Impermanenza,
Emozioni, Compassione, Felicità

Aspetti pratici

Attenzione, Concentrazione, Efficienza
Presenza mentale, Pazienza, Creatività
Stress

Ore 12.30

Spazio per domande

Seconda sessione formativa

Ore 14.30

La meditazione

Tipi di meditazione
Forme di meditazione
La scienza della meditazione

Ore 16.00-17.30

Pratica di meditazione

Spazio per domande

Ore 18.00

Conclusioni

Gli orari sono indicativi perché l'attività formativa sarà interattiva ed è possibile che ci soffermeremo su temi di maggior interesse o che richiederanno più tempo

Per informazioni contattare info@associazionestudiolp.it o 3478005627

Associazione Studio L&P, via San Giacomo 24 Cagliari 09124 piva 03162690923