

LAVORARE MEGLIO E VIVERE PIÙ SERENI

➔ LA MINDFULNESS IN AZIENDA

Lunedì 09 maggio ore 17.00

Apindustria realizza un webinar dedicato al concetto di **Mindfulness**.

Mindfulness vuol dire **consapevolezza** ed è uno strumento potente per **imparare a essere più consapevoli e presenti a quello che ci accade**.

Praticare la mindfulness può produrre un **aumento di creatività, resilienza emotiva, lucidità di pensiero, riduzione dello stress, minore fatica e riduzione delle malattie psicosomatiche**.



LUNEDÌ 09 MAGGIO
ORE 17.00 - 18.00



IN DIRETTA STREAMING



RELATORE

Anna Fais



Coach, consulente, formatrice e professional organizer, 20 anni di esperienza come HR Business Partner ed Executive Assistant in grandi multinazionali.

PROGRAMMA

- Che cosa è (e cosa non è) la **mindfulness**
- Come praticarla
- Gli **effetti della mindfulness**
- **Perché portare la mindfulness in azienda**

COSTO per partecipante

€ 40 + Iva (azienda associata)
€ 70 + Iva (azienda non associata)

Per iscriverti:

Puoi **clickare qui**
oppure compilare il **Coupon** sottostante
o via e-mail a **servizi@api.mn.it**

COUPON DI ISCRIZIONE

AZIENDA REFERENTE

ATTIVITÀ

TEL FAX EMAIL

ISCRIVE N° PARTECIPANTE/I al **Corso "LAVORARE MEGLIO E VIVERE PIU' SERENI"**

NOME E COGNOME PARTECIPANTE

NOME E COGNOME PARTECIPANTE

La realizzazione del seminario è subordinata al raggiungimento di un numero minimo di iscritti. Con la compilazione del coupon autorizzo l'utilizzo dei dati indicati in base al Regolamento (UE) 2016/679 ai fini dell'attività associativa di Apindustria.