

# 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.