

Narrazione
fuori dal
comune

Finale
sorprendente

Esperienza
straordinaria

Vai alla
prossima
pagina

Adatto a ogni
realtà

Valutazione





MODULO 3 L'UFFICIO ZEN

*Pratica quotidiana di sopravvivenza emotiva
per esseri umani che lavorano troppo e
respirano troppo poco.*

DESCRIZIONE REALISTICA (QUASI)

Questo non è un corso sulla mindfulness.

Non è un altro incontro sul “**gestire lo stress**”.

È un **kit di sopravvivenza**. Un laboratorio pratico, esperienziale, realistico. Dove impari a respirare prima di rispondere. Dove scopri che bastano 3 minuti per non diventare una mina vagante emotiva. Dove torni al corpo, alla presenza, alla scelta. Anche tra una mail passivo-aggressiva e una riunione inutile.

Non serve avere il tappetino. Né chiudere gli occhi per ore. **Serve solo essere disposti a fare pace con sé stessi...** in sala break.



Grazie per il tuo tempo



COSA SI FA (NEL DETTAGLIO MA NON TROPPO)

- Si prova la mindfulness che funziona anche se hai 100 notifiche attive
- Si costruisce un rituale pre-riunione (e uno post-catastrofe)
- Si pratica il respiro quadrato, la pausa sacra e l'ancoraggio da scrivania
- Si crea un proprio "angolo zen mentale" per quando tutto gira storto
- Si smette di pensare che rilassarsi sia un lusso

PERCHÉ PORTARLO IN AZIENDA (SUL SERIO)

- Perché il burnout non si previene con i corsi frontali
- Perché se una persona respira bene, risponde meglio (anche al cliente difficile)
- Perché team centrati sono team efficaci, creativi e meno conflittuali



Grazie per il tuo tempo



DESTINATARI IDEALI

Tutti quelli che dicono “non ho tempo nemmeno per respirare”

Team in tensione, manager sempre in chiamata, collaboratori iperstimolati

Enti e aziende che vogliono introdurre benessere senza cadere nel banale

DURATA CONSIGLIATA

1 giornata (modulo singolo) – oppure percorso di **3 incontri** (es. 3 settimane consecutive) per installare nuove abitudini

OUTPUT CHE RESTANO

- Toolkit personale con pratiche rapide (audio + PDF)
- Una sequenza rituale pre/post lavoro da portarsi ovunque
- Una mappa dei propri segnali di sovraccarico
- Una consapevolezza nuova: il centro non è fuori. È a portata di respiro.



Grazie per il tuo tempo



FACILITATRICE DI ZEN APPLICATO ALL'UFFICIO

Patrizia Boniffi – Formatrice, counselor,
pioniera della mindfulness con i piedi per
terra. Insegna a respirare anche a chi non
ha tempo di chiudere gli occhi.

POSTILLA SINCERA

Questo percorso non promette miracoli. Ma
se ti fermi 5 minuti al giorno... potresti non
voler più tornare al vecchio ritmo.



Grazie per il tuo tempo