

# LAVORARE MEGLIO E VIVERE PIÙ SERENI

## ➔ LA MINDFULNESS IN AZIENDA

**Lunedì 16 ottobre 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 16 OTTOBRE**  
ORE 17.00 - 18.00



IN DIRETTA STREAMING



RELATORE

**Anna Fais**



Business Coach, Master PNL, Formatrice e Consulente di Organizzazione personale.

### 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 **formazione@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.