

MIRASOLE ACADEMY

EDIZIONE INTERAZIENDALE · GENNAIO 2027

Mindful Wellbeing

Un percorso per ritrovare concentrazione, lucidità, calma e presenza a sé stessi e nelle relazioni

DURATA
16 ore in 3 settimane
in presenza + online

SEDE
Abbazia di Mirasole
Opera (MI), più incontri online

PARTECIPANTI
Fino a 15 persone
edizione interaziendale, aperta a più aziende

IL CORSO

Un percorso esperienziale per chi lavora in organizzazioni, imprese e professioni e desidera un rapporto più consapevole con l'attenzione, lo stress e la qualità delle relazioni. Con un'introduzione graduale alla meditazione concentrativa, il gruppo impara a rallentare, osservare come funziona la propria attenzione e stare più presente a sé stesso, al lavoro e agli altri.

L'Abbazia di Mirasole è parte dell'esperienza: la meditazione seduta si alterna a pratiche camminate nel chiostro, momenti di ascolto e rilassamento profondo. Gli incontri online accompagnano poi a trasformare l'esperienza intensiva in una pratica personale, concreta e sostenibile nel tempo.

COSA IMPARERAI

- Riconoscere prima automatismi, distrazioni e segnali di sovraccarico, e recuperare intenzionalmente il focus.
- Allenare una presenza più stabile nell'ascolto di colleghi, collaboratori, utenti e beneficiari.
- Imparare semplici pratiche di meditazione seduta, camminata e rilassamento da integrare nella giornata.
- Capire come funzionano i propri meccanismi attentivi e come influenzano lavoro e relazioni.
- Creare momenti di pausa, centratura e recupero dell'attenzione nella quotidianità.

COME SI SVOLGE

10 ore
INTENSIVO IN ABBAZIA
gio 21 gen 10.00–18.00 · ven 22 gen 10.00–13.00 2027

2 ore
ONLINE SU ZOOM
mer 27 gen · 16.00–18.00

2 ore
ONLINE SU ZOOM
mer 3 feb · 16.00–18.00

2 ore
ONLINE SU ZOOM
mer 10 feb · 16.00–18.00

DOCENTE



Ivano Abbruzzi

Coordinatore dell'Academy Mirasole, formatore e manager del terzo settore

Da oltre trent'anni opera nel Terzo Settore tra direzione, governance, progettazione e formazione, e ha formato centinaia di professionisti. Il suo lavoro sul Mindful Management esplora il rapporto tra attenzione, presenza e consapevolezza nella vita professionale.

INFORMAZIONI PRATICHE

Da sapere. Abiti comodi. Non è necessaria alcuna preparazione preliminare in pratiche meditative.

Edizione per la tua azienda. Solo per il tuo team, in date da concordare.

890 € aziende
750 € Enti del Settore

formazione@progettomirasole.it →

SCOPRI

formazione@progettomirasole.it
tel. 340 573 8459
formazione.progettomirasole.it