MIRASOLE ACADEMY

EDIZIONE INTERAZIENDALE · DICEMBRE 2026 – FEBBRAIO 2027

FINANZIABILE FSE+

Mindfulness — Protocollo MBSR

Il protocollo di Jon Kabat-Zinn, adattato per le aziende

DURATA
30 ore in due mesi
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

Una versione adattata per le aziende del protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), il più conosciuto e validato programma per la riduzione dello stress, messo a punto da Jon Kabat-Zinn. Un percorso strutturato che accompagna dallo stress alla consapevolezza, con un focus specifico sul portare benessere all'interno della propria organizzazione: ascolto del corpo e del respiro, riconoscimento degli automatismi, riduzione degli effetti dello stress sulle persone e sui gruppi di lavoro.

Il percorso alterna pratiche formali (scansione corporea, meditazione seduta, movimento consapevole, meditazione camminata) e pratiche informali da portare nella quotidianità, unendo pratica guidata, dialogo di gruppo e riflessione sui meccanismi dello stress. Rispetto al formato classico, è stato ripensato per le esigenze delle organizzazioni: due intensivi in Abbazia di Mirasole offrono uno spazio protetto per interrompere i ritmi quotidiani e approfondire la pratica, mentre gli incontri online ne mantengono la continuità e ne accompagnano il trasferimento nella vita e nel lavoro di ogni giorno.

COSA IMPARERAI

Applicare un metodo scientificamente validato per ridurre gli effetti dello stress acuto e cronico sulle persone e sui gruppi di lavoro.

Riconoscere più precocemente i segnali dello stress nel corpo, nei pensieri e nei comportamenti, e scegliere come rispondere invece di reagire in automatico.

Praticare scansione corporea, meditazione seduta, movimento consapevole e camminata meditativa, da integrare nella giornata di lavoro e nel tempo personale.

Sviluppare consapevolezza corporea, emotiva, cognitiva e relazionale, per ascoltare e comunicare con più presenza anche sotto pressione.

A CHI È RIVOLTO

Gruppi fino a 15 persone della stessa azienda, anche in edizione interaziendale.

Particolarmente indicato per responsabili HR, welfare manager e persone che gestiscono gruppi.

Non è richiesta alcuna esperienza precedente di meditazione.

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

COME SI SVOLGE

30 ore in circa due mesi

Due intensivi da 10 ore, ciascuno di una giornata e mezza consecutive, in Abbazia e 5 incontri online da 2 ore ciascuno. Il calendario segue questa successione:

2 ore
ONLINE INTRODUTTIVO
mar 15 dic 2026

10 ore
PRIMO INTENSIVO IN ABBAZIA
gio 14 e ven 15 gen 2027

3 × 2 ore
ONLINE SETTIMANALI
19 e 26 gen, 2 feb

10 ore
SECONDO INTENSIVO IN ABBAZIA
gio 11 e ven 12 feb 2027

2 ore
ONLINE CONCLUSIVO
mar 23 feb 2027

TEMI DEL PERCORSO

- L’ascolto del corpo e del respiro come base della pratica
- La percezione e gli automatismi: come filtriamo ciò che accade e come reagiamo “col pilota automatico”
- Lo stress acuto e cronico: come si manifesta nel corpo, nella mente e nelle relazioni
- Dalla reazione alla risposta: scegliere come agire nelle situazioni difficili e sotto pressione
- La comunicazione e l’ascolto consapevole con colleghi, collaboratori e team
- Costruire una pratica personale autonoma e sostenibile, anche nella routine lavorativa

Tra un incontro e l’altro ai partecipanti viene proposta una pratica personale guidata, con indicazioni e tracce audio, che è parte essenziale del metodo.

DOCENTE



Antonello Angeli

Educatore professionale, counselor olistico, istruttore mindfulness di 2° livello AIM

Il suo percorso nasce dall’incontro tra il lavoro educativo e una ricerca personale che lo ha avvicinato alla meditazione e alle pratiche di consapevolezza. Da quasi quarant’anni opera nei servizi alla persona come consulente pedagogico, formatore, supervisore di gruppi di operatori sociali e counselor olistico. Prosegue la formazione nella mindfulness e nel lavoro sull’Essenza ispirato ad A. H. Almaas. Conduce gruppi, seminari e percorsi individuali come spazi di presenza, ascolto e ricerca interiore.

1.500 € COSTO DEL PERCORSO

Costo previsto da Regione Lombardia nel quadro del finanziamento

Finanziabile per la tua azienda

Voucher aziendali di Formazione Continua, Programma Regionale Lombardia FSE+ 2021-2027. Quota pubblica:

90% fino a 9 addetti | **70%** fino a 50 | **50%** oltre 51

formazione@progettomirasole.it →

SCOPRI

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