



MINDFULSAFETY[©]

ART AND SCIENCE OF MEASURABLE TRAINING

« TRAINING MBBT »

TRAINING MINDFULNESS BASED BIOFEEDBACK TECHNOLOGY
PER LA RIDUZIONE DELLO STRESS E IL MIGLIORAMENTO DELLE
SOFT SKILLS MISURABILE ATTRAVERSO BIOFEEDBACK

INTERVENTI MINDFULNESS BASED

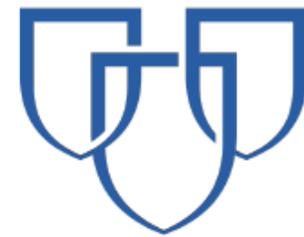
Raccomandati dal National Institute for Health and Care Excellence per la prevenzione e la gestione dello stress.

Effetti positivi:

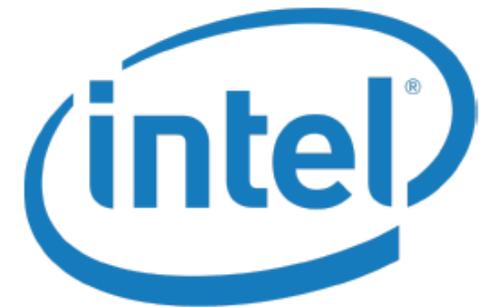
- relazioni sociali
- resilienza
- motivazione
- riduzione stress
- miglioramento delle prestazioni
- miglioramento relazioni

(Hyland et al., 2015; Good et al., 2015, Jensen et al., 2018).





MAYO CLINIC

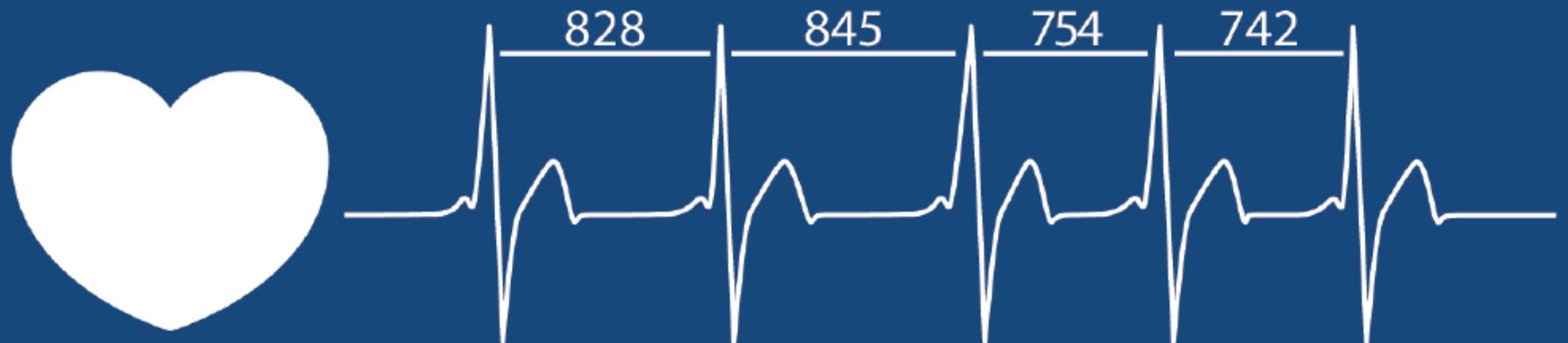


Multinazionali come Google, eBay, Apple, Aetna, Mayo Clinic, Proctor&Gamble, Intel e l'Esercito americano utilizzano nuovi modelli di training mindfulness based per gestire lo stress ed aumentare capacità e resilienza dei propri dipendenti

HRV: HEART RATE VARIABILITY

Il training utilizza sistemi mindfulness-based con uso di tecnologie che misurano il parametro fisiologico HRV, o Variabilità della Frequenza Cardiaca, che è un indice del funzionamento del Sistema Nervoso Autonomo.

Negli ultimi anni questo indice è stato utilizzato in numerose ricerche scientifiche volte alla gestione dello stress cronico e al miglioramento delle prestazioni umane.



Una Formazione Su Misura

La formazione, unica nel suo genere, rispetta gli standard ISO 9001 e ISO 29990

Raccolta e analisi dei **BISOGNI**
e **ASPETTATIVE**

PROGETTAZIONE
personalizzata
(contenuti, formatori,
materiali, metodologia)

RIESAME e **VERIFICA**
preliminare della macro e
microprogettazione

MONITORAGGIO delle
prestazioni dei discenti con
uso di tecnologia
BIOFEEDBACK

Valutazione e **AUDIT** del
metodo dei **FORMATORI**

EROGAZIONE formazione
e **FOLLOW UP**

VALUTAZIONE finale del
progetto formativo
(contenuti, formatori,
materiali, metodologia)

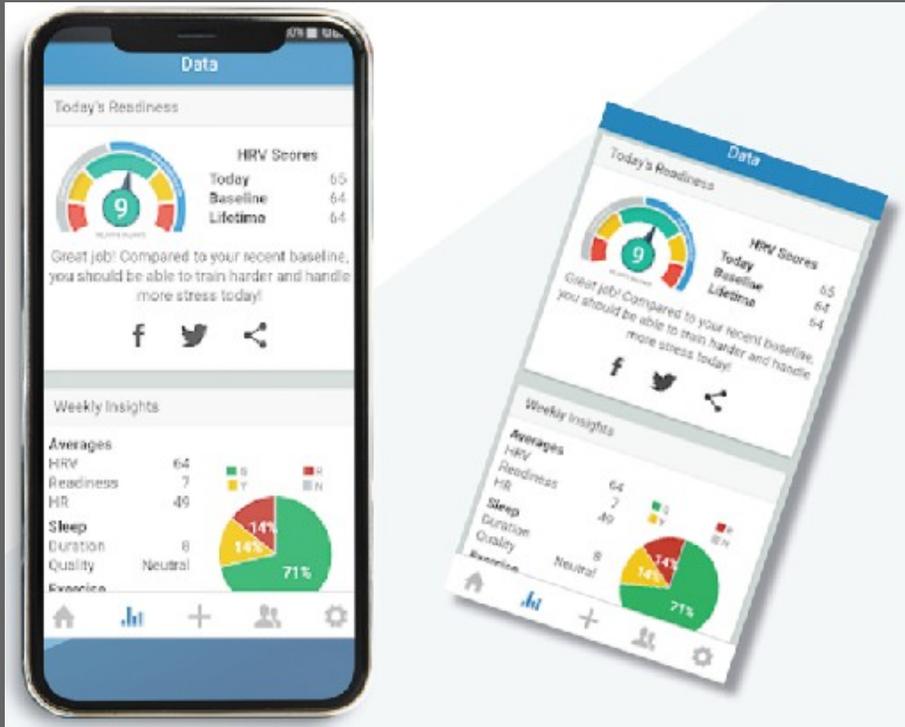
RENDICONTAZIONE del
cambiamento

Un Metodo Unico – cosa offriamo



Il Metodo





APP per l'analisi dello stress tramite HRV, sia di gruppo che individuale. Dati gestiti in forma anonima con tutela della privacy (GDPR)

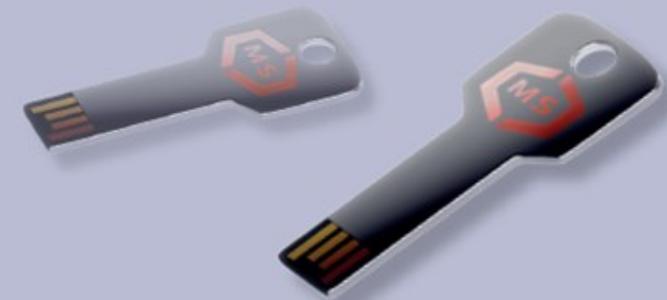
Tecnologie all'avanguardia utilizzate in ricerche e progetti europei dall'Università di Pisa, dall'Università degli Studi di Torino e dal Politecnico di Madrid.

Ricerca e sviluppo continuo per ottenere una maggiore efficacia degli strumenti e dei metodi.

Sensori per rilevazione HRV



Chiavette USB con materiale video e audio



Uso di questionari e scale validate



SELF COMPASSION
(auto compassione)



CONSAPEVOLEZZA
(Mindfulness Attention
Awareness Scale)



DEPRESSIONE
ANSIA E STRESS



RESISTENZA AL
CAMBIAMENTO

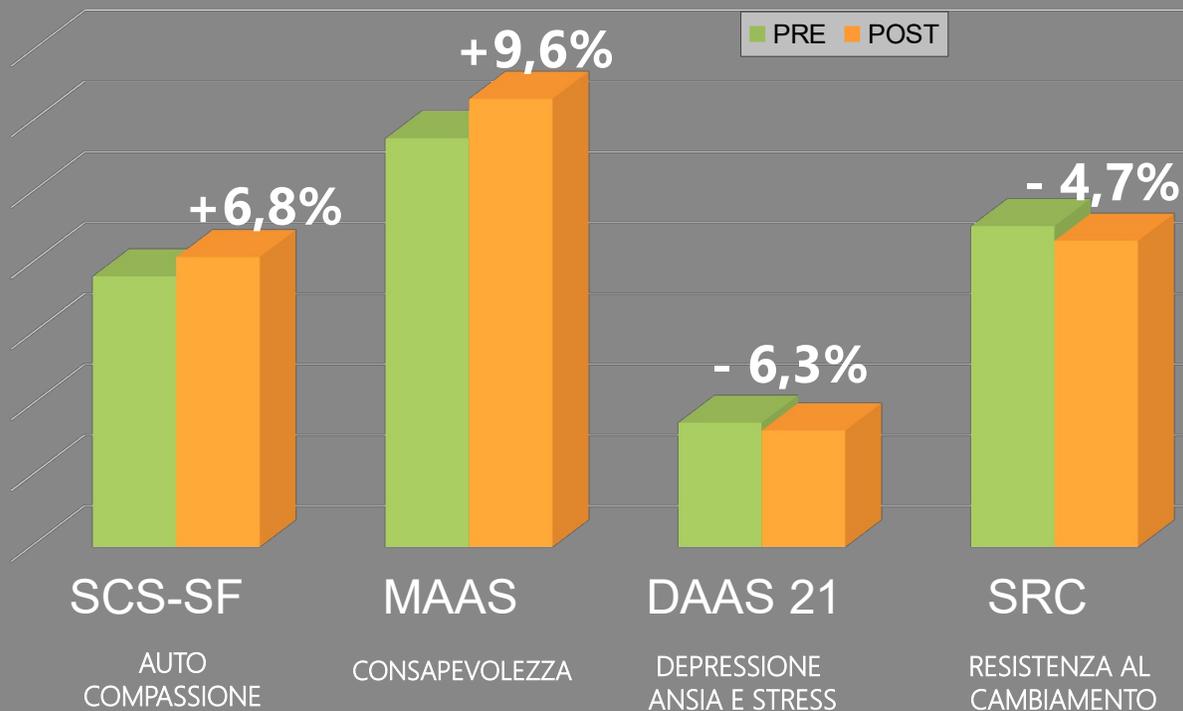


JOB SATISFACTION

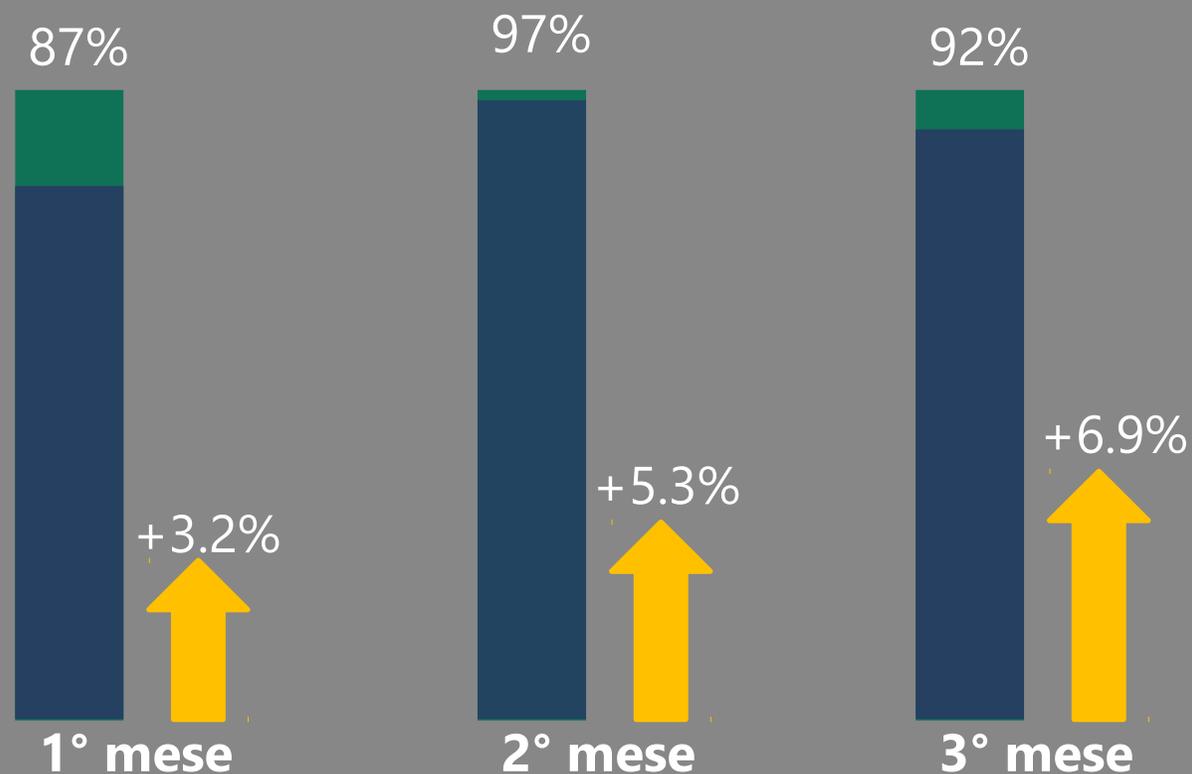
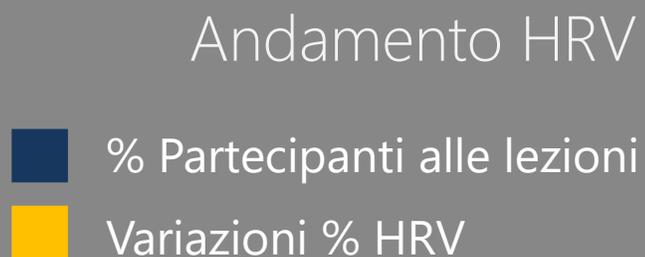
I Benefici



Un Training Misurabile



Risultati PRE e POST dopo 6 settimane
Corso Livello 1 Top manager (P < 0,005)

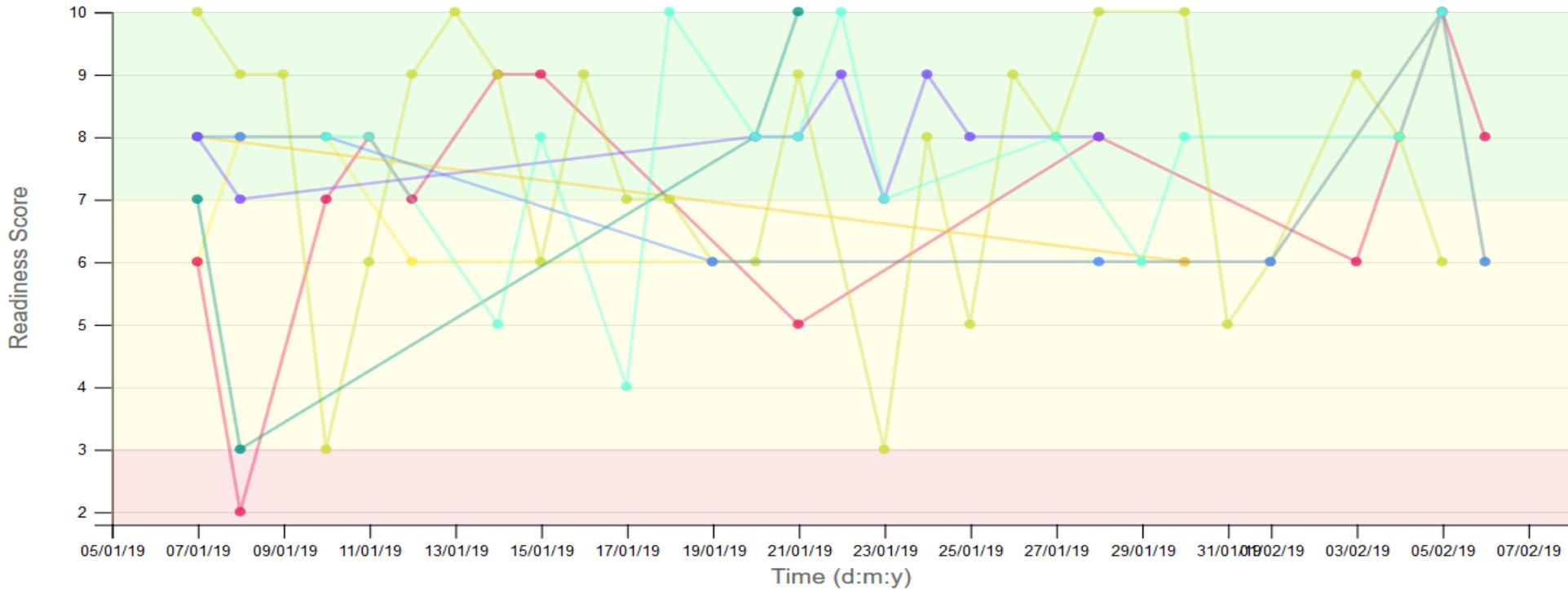


MONITORAGGIO IN REMOTO DEI VALORI HRV

ONE WEEK TWO WEEKS **ONE MONTH** THREE MONTHS ALL

7 gennaio 2019 - 6 febbraio 2019

GROUPS ▾ MEMBERS ▾ **READINESS SCORE ▾**



Pacchetti formativi



Training
Aziendale per
Manager (Livello 1)

- **4 incontri esperienziali** di 4 ore con cadenza settimanale o quindicinale
- **Focus** su gestione dello stress e consapevolezza
- **Audioguide**
- Supporto tecnologico tramite **app** e **sensori**
- **Follow up** di 4 ore a 2 mesi dal corso



Training
Aziendale per
Manager (Livello 2)

- **4 incontri esperienziali** di 8 ore con cadenza quindicinale
- **Focus** su comunicazione efficace, gestione dei conflitti
- **Audioguide**
- Supporto tecnologico tramite **app** e **sensori**
- **Follow up** di 4 ore a 2 mesi dal corso



Area Tecnica - Corso
Dirigenti Sicurezza
metodo MINDFULSAFETY®

- **4 incontri esperienziali** di 8 ore
- **Approfondimenti** in neuroscienze e comportamento umano
Formazione specifica di risk assessment, dell'area tecnica, giuridica e di psicologia del lavoro
- **Audioguide**
- Supporto tecnologico tramite **app** e **sensori**

Il Team

Marco Ferro: Dottore in Scienze della Prevenzione negli Ambienti di Vita e Luoghi di Lavoro. Master in Management delle Professioni Sanitarie, Master in Economia Aziendale, Master in progettazione europea, laureando Master di 2° livello in neuroscienze e *mindfulness* clinica, docente con qualifica di formatore esperto in sicurezza sul lavoro, ricercatore in sistemi *mindfulness-based* ed uso di tecnologia *biofeedback*.

Claudio Pavia: Medico Psichiatra, Psicoterapeuta, Psicoanalista. Già Direttore Scientifico del corso di specializzazione in psicoterapia psicoanalitica dell'adulto presso la scuola di psicologia SPP di Torino. Insegnante MBSR, in possesso dell'autorizzazione Center for *Mindfulness* (University of Massachusetts).

Alessandro Magnanensi: Medico Chirurgo. Diplomato in medicina psicosomatica. Psicoterapeuta iscritto all'albo dei medici psicoterapeuti. Pubblicista iscritto all'albo dei giornalisti. Da 30 anni svolge attività di trainer di gruppi di autoanalisi comportamentale, compiuta attraverso un lavoro sugli elementi base delle dinamiche e delle relazioni interpersonali e l'utilizzo di tecniche di comunicazione verbale e non verbale, allo scopo di potenziare e migliorare le Risorse Umane.

Luca Ostacoli: Medico Psichiatra, Psicoterapeuta. Professore Associato Psicologia Clinica, Scuola Medicina e Chirurgia Università degli Studi di Torino. Expertise in formazioni e interventi di psicoterapia e *mindfulness* mirati sulla neurobiologia.

Sara Carletto: Psicologa, Dottore di Ricerca in Neuroscienze, svolge attività di ricerca e sviluppo sugli interventi psicoterapeutici e *mindfulness-based* mirati sulla neurobiologia presso il Dipartimento di Scienze Cliniche e Biologiche dell'Università degli Studi di Torino.



www.mindfulsafety.it



[@mindfulsafety](https://www.facebook.com/mindfulsafety)



info@mindfulsafety.it



[@mindfulsafety](https://www.instagram.com/mindfulsafety)



+39 3316376544



[@mindfulsafety](https://www.linkedin.com/company/mindfulsafety)



MINDFULSAFETY[©]
ART AND SCIENCE OF MEASURABLE TRAINING