



A cura di: **SILVIA BAIARDI**  
Referente PP3 ASL AL  
Dipartimento di Prevenzione ASL AL

✓ **Mindfulness**

✓ **mantenere  
un atteggiamento positivo  
sul posto di lavoro**

✓ **attitudini**



# MINDFULNESS:

significa avere **consapevolezza di sé** prestando attenzione alla **realtà nel momento presente**, in maniera oggettiva e **distaccata** e, soprattutto, **non giudicante**.

Non a caso, la parola inglese "*mindfulness*" significa proprio "*consapevolezza*".





# BENESSERE

La pratica della mindfulness vede come suo obiettivo principale il raggiungimento di un grado di consapevolezza massimo attraverso il quale l'individuo dovrebbe raggiungere uno **stato di benessere**.

**Etimologia della parola “benessere”:**

**benèssere (non com. bèn èssere)**



Corso avanzato WHP: PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE





# ATTEGGIAMENTO POSITIVO AL LAVORO



L'atteggiamento positivo al lavoro fa riferimento a un'inclinazione ottimista ed entusiasta diretta non solo alla nostra attività lavorativa, ma anche a tutte le persone coinvolte in essa.

Coltivare questo comportamento, contribuisce, in modo determinante, affinché il lavoro risulti gradevole. Allo stesso modo, predispone che, i momenti di crisi, non vengano vissuti in modo "traumatico".





# COME AVERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO AL LAVORO

Uno dei fattori che ci motiva di più e ci aiuta a sviluppare un atteggiamento positivo è essere a conoscenza/consapevoli che stiamo agendo in modo “positivo” per il nostro lavoro. Maggiormente, quando sono evidenti risultati “positivi”, questi devono essere uno “stimolo” a fare/agire, tendendo alla “perfezione”.





# COME SVILUPPARE CONDOTTE POSITIVE

Persino nei lavori più solitari, si giunge sempre ad un punto in cui è necessario vincolarsi o coordinarsi con il lavoro di altre persone. Pertanto, **non è necessario coltivare un atteggiamento positivo solo verso le azioni che svolgiamo, ma anche verso le persone con le quali facciamo rete.** Per questo, le seguenti condotte ed i seguenti “valori” ci potranno aiutare a raggiungere detto scopo.





# COME SVILUPPARE CONDOTTE POSITIVE



- Essere responsabile e puntuale
  - Il rispetto prima di tutto
    - La correttezza
- Imparare a gestire il conflitto





# MOTIVAZIONE

Quando l'ambiente lavorativo è positivo, cresce “automaticamente” la motivazione. Se riuscirete a coltivare delle buone relazioni, non vi sentirete come se steste lavorando con colleghi anonimi, bensì come se condivideste qualcosa con dei collaboratori che hanno una causa in comune con voi.

...Etimologia della parola “motivazione”







# MOTIVAZIONE



**Mantenere un atteggiamento positivo sul posto di lavoro**

Imparate a mantenere la motivazione, a gestire lo stress, a comunicare in modo efficace e a coltivare una mentalità di crescita per creare un ambiente di lavoro più «felice» e produttivo.



Corso avanzato WHP: PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE



# PILLOLE



Migliorare cosa?

- La produttività
- Il lavoro di squadra
- La salute mentale
- Il servizio clienti
- Le prospettive di carriera



Corso avanzato WHP: PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE



# ALCUNI MODI PER MANTENERE UN ATTEGGIAMENTO POSITIVO SUL POSTO DI LAVORO

1. Impostare una routine mattutina
2. Sempre aperti all'apprendimento
3. Condividere le proprie conoscenze con gli altri
4. Stabilire e portare a termine gli obiettivi
5. Costruire relazioni con i colleghi





# ...IN CONTINUUM



6. Assumersi la responsabilità
7. Partecipare ad attività post-lavorative
8. Il sorriso
9. Essere proattivi
10. Circondarsi di persone positive





# PENSIERO POSITIVO

Il **pensiero positivo** sembra un concetto superficiale,  
ma non è affatto così.

È difficile associare il potere del **pensiero positivo all'etica del lavoro**, alle capacità di **problem solving** ed alla **resilienza**.

Tuttavia, se ci si occupa di gestione delle risorse umane, si è a conoscenza che sono tratti distintivi imprescindibili in un team di lavoro.





# ATTITUDINI

Le **attitudini sul posto di lavoro** hanno un effetto catena su ogni collaboratore, sui manager e persino sul proprietario dell'azienda. Dunque, per prima cosa, si deve allenare le capacità di comunicazione empatica, per capire le persone che si hanno di fronte e sviluppare fiducia e collaborazione

Questo aiuterà a sviluppare le soluzioni più adatte a soddisfare le attitudini dei collaboratori ed a creare un ambiente produttivo, capace di stimolare le abilità di team working.





# PAROLE CHIAVE

*ASCOLTO*

*ELABORAZIONE*

*DECISIONE*

*MENTE*

*PENSIERO*

*COMUNICAZIONE*



Corso avanzato WHP: PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE





# LE PROPRIE ATTITUDINI



*«Ciò che rende affascinante, complesso ed imprevedibile il genere umano è la sua poliedricità e varietà anche tra quei «gruppi» considerati per cultura, razza e collocazione geografica antropologicamente omogenei. È possibile ripercorrere le logiche che portano ogni individuo ad essere «unico ed irripetibile» e che illustrano le profonde diversità che caratterizzano ogni persona? Proveremo a riflettere sulle variabili e sulle condizioni in cui si forma, si sviluppa e si evolve la personalità individuale. Dopo averne scoperto la storia, proveremo a classificare le attitudini individuali in modelli che permettano di descriverle e riconoscerle in modo comparabile per tutti gli individui».*

*(Prof. Roberto Vaccani)*



Corso avanzato WHP: PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE





# MINDFULNESS

## BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA ESSENZIALI

<https://www.treccani.it/vocabolario/benessere/>

<https://www.treccani.it/vocabolario/ricerca/motivazione/>

<https://www.bigornia-training.eu/chi-siamo/roberto-vaccani/>

«Professionalità, attitudini e carriera. Scegliere e sapersi scegliere», di Roberto Vaccani (Autore), Lumi Edizioni Universitarie, 2022

«Stress, mobbing e dintorni. Le insidie intangibili degli ambienti lavorativi», di Roberto Vaccani (Autore), Edizioni Rizzoli Etas collana. Management, 2007



Corso avanzato WHP: PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE





# LA LEZIONE E' TERMINATA



Corso avanzato WHP: PROMOZIONE DEL BENESSERE PERSONALE E SOCIALE

