

Mindfulness in Azienda: Benessere e Performance si Incontrano



Strumenti pratici per ridurre lo stress, migliorare la concentrazione e rafforzare la resilienza nei team di lavoro

Perché la mindfulness in azienda?

- ✓ Riduzione dello stress
- ✓ Maggiore focus e produttività
- ✓ Migliori relazioni e clima lavorativo
- ✓ Aumento della resilienza nei momenti di pressione
- ✓ Supporto al benessere mentale dei dipendenti

Cosa viene offerto

Workshop esperienziali
Percorsi su misura
Formazione continua

Introduzione alla mindfulness e agli strumenti concreti per valersi dei suoi benefici

Formati: online, in presenza, ibrido

Durata: da incontri singoli (2-4h) a percorsi di 6-8 settimane

Metodo: approccio scientifico, esercizi pratici, follow-up



Prenota un incontro conoscitivo gratuito

Veronica Caggia, mindfulness coach 

v.caggia@veranaturae.ch