

Gympass

Cosa devi sapere sulla Leadership Consapevole

CHE COS'È?

L'attenzione consapevole (*mindfulness*) è uno stato mentale, non una caratteristica: **Ecoinvolge la consapevolezza** che deriva dal prestare attenzione al momento presente, senza giudizio. Essere pienamente consapevoli offre benefici sia nella vita personale che in quella professionale ed è un potente strumento per accogliere tutte le interazioni quotidiane con un senso di calma e responsabilità. L'attenzione consapevole aiuta a ridurre lo stress e l'ansia, aumenta l'intelligenza emotiva e migliora la comunicazione.



CONSEGUENZE DI UN LEADER STRESSATO

Il **7%**

dei dipendenti ritiene che i leader stressati possano gestire i team in modo efficace

L' **11%**

dei dipendenti che hanno leader stressati sono molto coinvolti nel lavoro

Il **50%**

dei dipendenti considera che i leader stressati sono dannosi o inefficienti sul lavoro

La mancanza di gestione dello stress

impedisce lo sviluppo dei dipendenti all'interno dell'azienda

IL LEADER CONSAPEVOLE DIVENTA MAESTRO

1

Nell'allontanarsi dagli eventi e osservare le situazioni da una posizione neutra, con empatia.

2

Nel controllare le loro reazioni alle minacce o alle situazioni difficili, invece di reagire senza pensare.

3

Nell'essere più presenti e più attenti nelle proprie scelte organizzative.



COME POSSO DIVENTARE UN LEADER CONSAPEVOLE?

In qualità di leader, il tuo ruolo è entrare in contatto con gli altri e ispirare il cambiamento. Questo è qualcosa che puoi fare con una combinazione di intelligenza razionale ed emotiva. Per diventare un leader consapevole, avrai bisogno di:

- 1 Sviluppare la tua consapevolezza.**
Le persone possono aumentare la loro attenzione consapevole solo riflettendo sul proprio comportamento e sul modo in cui gli altri li fanno sentire e reagiscono.
- 2 Migliorare la presenza.**
È un cambiamento facile da fare: cinque minuti di esercizi di respirazione al giorno apriranno spazio nella mente per riflettere sulle proprie emozioni.
- 3 Meditare camminando.**
Dedicare del tempo durante la giornata per camminare, senza un obiettivo o una destinazione specifica, ma semplicemente per muovere il corpo e affrontare unicamente i tuoi pensieri.
- 4 Rimanere offline.**
Nessuno può assimilare emozioni e sentimenti quando non c'è tempo per fermarsi e ricominciare. Disconnettiti dal lavoro, da Internet o dalle distrazioni per aiutare il corpo e la mente a riprendersi e ad apportare cambiamenti che hai identificato nella tua meditazione.
- 5 Monitoraggio costante.**
Anche se sai che hai bisogno di una pausa, di pensare e di riprenderti, il tuo team potrebbe non saperlo. Assicurati di seguire e incoraggiare la pratica dell'autocoscienza e il riconoscimento delle emozioni.

AZIENDE CHE PROSPERARONO CON PROGRAMMI DI BENESSERE

Google

intel®

♥ aetna™

Gympass



Diventa un partner Gympass.

Contattaci cliccando [QUI](#).