AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro

Convegno di studio e approfondimento

LE NUOVE METODOLOGIE FORMATIVE

Apprendimento per il cambiamento

Relatore: Alessia Tanzi

BRESCIA, 24 novembre 2016 ***dalle ore 14.30 alle ore 17.30***

Gestire l'aula con strumenti innovativi: Yoga Coaching®

AiFOS

- Nelle aziende e nelle organizzazioni complesse le **sfide** diventano sempre più pressanti

- i **costi del "malessere"** aumentano (si stima siano pari al **10-15% del PIL** a livello globale)

- Peggiora gradualmente lo **stato fisico e mentale dei lavoratori** (malattie croniche, stress, malattie correlate al lavoro, assenteismo e demotivazione)

Fonte: Global Wellness Institute 2016;

Il malessere nelle organizzazioni è in aumento

AiFOS

SEMPRE PIU VECCHI E MENO SANI

18% sopra i 55 anni nel 2030
52% obesi o sovrappeso
9% sono diabetici
76% faticano a trovare il benessere

INSICUREZZA ECONOMICA

74% vivono con meno di 13$/giorno
45% hanno impieghi non qualificati
77% lavorano part time o hanno impieghi instabili e/o sottopagati

STRESSATI , INFELICI E CORRONO DEI RISCHI SUL LAVORO

38% sofforno un'eccessiva pressione sul lavoro
313M gli incidenti sul lavoro ogni anno
2.3M i casi di morte sul lavoro

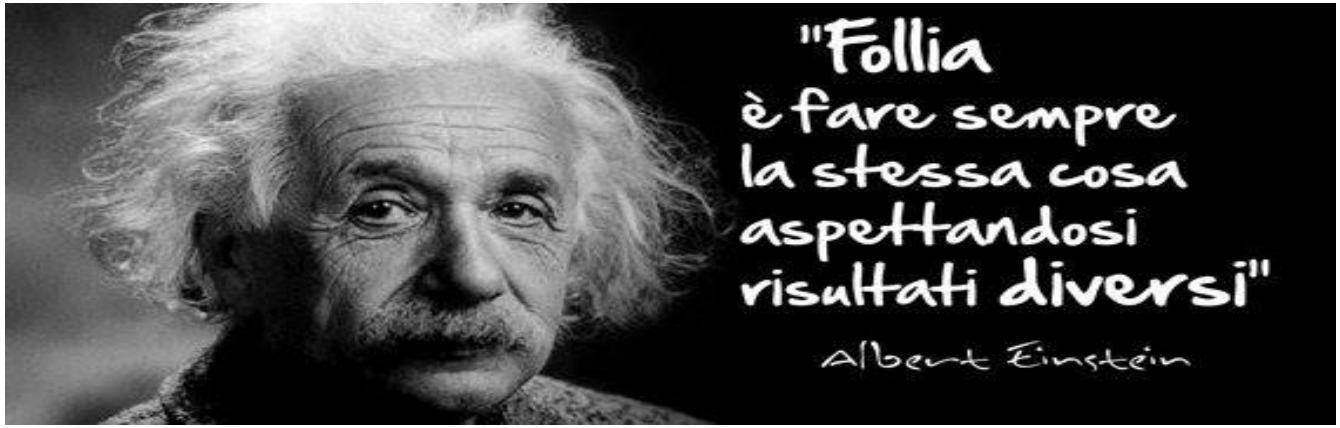
Fonte: Global Wellness Institute 2016;

È cambiato il contesto, bisogna cambiare strategia

AiFOS

I mercati, la società, la famiglia e la vita quotidiana sono cambiati in maniera sostanziale in pochi decenni

- **incertezza** economica e finanziaria crescente
- mercati del lavoro **instabili**
- ritmi di **cambiamento** moltiplicati
- necessità **decisionali** continue
- **overload** informativo
- sfide sempre più **ambiziose** con risorse sempre più **scarse**



Una strategia di allenamento «interiore»

AiFOS

L'educazione "esterna" che abbiamo ricevuto deve essere completata con una **formazione interiore**: dobbiamo **allenare** il **sistema nervoso** ed **endocrino** perché siano all'altezza del cambiamento e delle sfide

- ✓ dalla conoscenza alla **saggezza**
- ✓ da un approccio razionale all'uso estensivo dell'**intuizione**
- ✓ **vitalità** in situazioni di stress
- ✓ **chiarezza di valori** per le decisioni
- ✓ nuove basi per definire la propria **identità**
- ✓ **Auto responsabilità** nella gestione della propria **salute**
- ✓ **Disciplina**, determinazione e forza di volontà

La nuova strategia passa attraverso l'allenamento del sistema nervoso ad una più alta frequenza e del sistema endocrino perché sia in grado di tradurlo in azioni

Yoga Coaching per la salute e la sicurezza sul lavoro

AiFOS

Lo **Yoga Coaching®** è una disciplina formativa innovativa dedicata alle aziende e a chi lavora in azienda, che fonda le sue radici su conoscenze e **pratiche antichissime** e di efficacia ormai provata da numerosi **studi scientifici**

Attraverso **brevi meditazioni** (3-5 minuti) che comprendono respiro, movimenti e posizioni delle mani, ripetizione di suoni, focalizzazione visiva, si può allenare il proprio sistema nervoso ed endocrino ad essere più efficace rispetto a:

Auto responsabilità
Gestione dello stress
Risposta alle emergenze
Salute generale
Qualità del sonno
Relazioni, comunicazione e team work

Nota: Lo Yoga Coaching si basa sulle pratiche della tradizione del Kundalini Yoga come insegnato da Yogi Bhajan

Un allenamento specifico del sistema nervoso ed endocrino

AiFOS

Respirazione

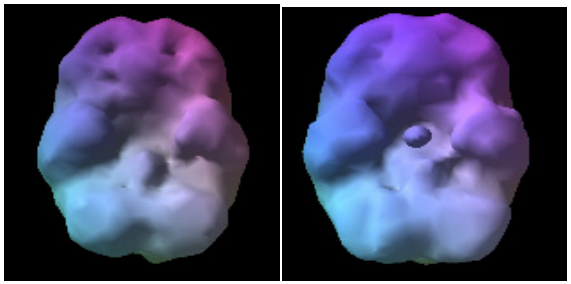
Mantra

Posture & Movimenti

Focalizzazione mentale e visiva

Uno studio condotto Alzheimer's Reserach & Prevention Foundation su 11 soggetti esaminati attraverso lo SPECT prima e dopo una sola ripetizione di una meditazione kundalini di 12 minuti ha mostrato un'attivazione di lobo frontale, ippocampo, in generale delle ghiandole master del cervello.*

PRIMA **DOPO**



La combinazione di questi strumenti provoca un impatto concreto e misurabile sui sistemi nervoso ed endocrino

* Single Photon Emission Computerized Tomography

Yoga Coaching per AIFOS: nuove modalità per gestire l'aula

AiFOS

I MODULO
Auto responsabilità e gestione del gruppo attraverso gli strumenti dello Yoga Coaching®

Auto responsabilità, controllo di sé, presenza, gestione attiva della propria salute
La gestione del gruppo e delle relazioni
Superare lo stress, sia cronico che acuto

II MODULO
Il corpo come strumento per la gestione di stress, salute ed emergenze

In questa sessione vengono trasmessi alcuni selezionati esercizi da insegnare ai propri discenti su: gestione dello stress, miglioramento della qualità del sonno, efficacia e presenza nelle emergenze, rafforzamento sistema immunitario per un migliore stato di salute

Grazie per l'attenzione!

AiFOS
Associazione Italiana Formatori ed Operatori della Sicurezza sul Lavoro