Formazione e Welfare per l'azienda

2019 - 2020



Cos'è MensCorpore

MensCorpore è una Associazione Culturale che promuove iniziative formative orientate al benessere psico-fisico e relazionale.

MensCorpore è nata a Treviglio (Bg) nel 2014 e ha realizzato nel tempo più di 150 percorsi ed eventi di sensibilizzazione, divulgazione e formazione nella propria sede e presso altre organizzazioni.

Il **Ben–Essere** che guida le iniziative di MensCorpore è la **sintesi vitale di più elementi**: di una maggiore consapevolezza del corpo e delle emozioni che ci muovono, di una "mente libera" e di un'alimentazione sana, di una rete di relazioni nutrienti sul lavoro come in famiglia, nella coppia, o negli altri contesti che frequentiamo. Senza dimenticare l'imprescindibile connessione con l'ambiente naturale e culturale di cui siamo parte.

MensCorpore vuole sostenere il percorso di crescita delle persona verso il proprio Ben-Essere, e lo vuole fare attraverso occasioni ed esperienze di apprendimento collettive ed individuali, che vorremmo fossero scelte con la stessa motivazione con la quale si decide di prendersi cura di sé, per stare meglio e fare scelte migliori, nel presente e nel futuro.











La proposta MensCorpore per l'azienda











Ci sembra naturale che nel proprio percorso di sviluppo, iniziato per sostenere la salute e il benessere delle persone, MensCorpore rivolga ora alle aziende uno specifico insieme di iniziative.

Due spinte di hanno condotto verso questa iniziativa.

La prima proviene da molte persone che ci hanno conosciuto e chiesto di proporre le nostre iniziative anche alle aziende.

Non è strano: spendiamo all'interno delle organizzazioni la maggior parte del nostro tempo, forse la parte più pregiata della nostra giornata, e dunque chiediamo anche a questa fondamentale esperienza di sostenere la nostra ricerca di benessere.

D'altra parte molte ricerche mostrano in modo evidente – e l'esperienza ce lo conferma - il nesso tra benessere della persona e prosperità del business.

Se le persone stanno bene (anche) sul luogo di lavoro, lavorano solitamente meglio.







Le pagine seguenti mostrano le proposte formative rivolte alle aziende, che coinvolgono tutte le 6 SORGENTI DEL BENESSERE.

Esse mostrano dunque un catalogo di iniziative che MensCorpore può realizzare in house per le aziende, presso le loro sedi.

Esse sono tutte progettate con format che conciliano l'efficacia e l'impatto formativo con le esigenze delle attività lavorative quotidiane. **Ogni** iniziativa può essere declinata in format diversi, compresa la forma del counseling individuale.

I trainer e la didattica di MensCorpore sono orientati verso la **formazione esperienzial**e e il **diretto coinvolgimento** delle persone.



Il sistema delle 6 Sorgenti del Ben-Essere

MENTE

Ricordi, fantasie, aspettative, pregiudizi.... prendere consapevolezza della nostra "mappa dal mondo" la rende meno rigida e aumenta le possibilità di scelta.

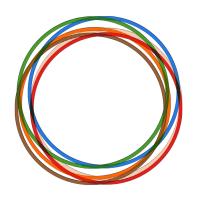
RELAZIONE

La capacità di stringere e consolidare relazioni nutrienti incide molto sulla qualità della vita.

La "manutenzione" dei rapporti interpersonali è fondamentale per coltivare il nostro ben-essere.

CORPO

Il ben-essere passa innanzitutto dalla salute del corpo. E' importante tutelare la sua elasticità, il tono e la postura, mantenerlo in allenamento e in equilibrio



AMBIENTE

La salute dell'ambiente in cui siamo immersi è inevitabilmente connessa alla nostra. Per sviluppare abitudini sostenibili bisogna tornare a vedere questa connessione.

CUORE

Le emozioni che attraversano la nostra vita sono i colori che la rendono unica. Imparare a riconoscerle, accoglierle e esprimerle (... o contenerle) ci aiuta a non restarne prigionieri.

ALIMENTAZIONE

Se davvero "siamo quello che mangiamo", non possiamo trascurare le nostre abitudini alimentari, dalla lista della spesa, al menù del ristorante



ALIMENTAZIONE

Benessere alimentare sul lavoro



CORPO

Metodo Feldenkrais

Concentrazione, rendimento, ma anche creatività ed energia quotidiana sono espressioni anche delle nostre abitudini alimentali. Benessere, salute e "buon lavoro" sono il riflesso anche di una dieta che rispetti alcuni criteri fondamentali di riferimento legati a varietà, stagionalità, provenienza, composizione e trasformazione di ciò che mangiamo.

Il workshop condotto dalla nutrizionista Laura Mazza aiuta le persone a nutrirsi meglio e a ridurre i fattori di rischio per la salute e le aziende a sostenere l'assunzione di nuove pratiche alimentari. Il tutto senza privarsi dei piccoli piaceri e della socialità che da sempre sono legati al cibo!

Mal di schiena e dolori muscolo-scheletrici, causa di innumerevoli assenze dal luogo di lavoro, sono spesso dovuti alle posture scorrette che assumiamo quotidianamente. Il Metodo Feldenkrais® è un sistema di ri-educazione posturale e motoria, finalizzato a riorganizzare gli schemi disfuzionali dell'individuo sostituendoli con strategie più ergonomiche, che garantiscano maggior flessibilità, resistenza e vitalità al corpo.

Attraverso specifiche sequenze di movimenti, ascolto percettivo e visualizzazioni, Daniele Frutti e Cecilia Mazzariello accompagnano le persone a trovare la un'organizzazione motoria funzionale alla loro peculiare struttura.



S.M.A.R.T. fit

Dopo molti anni dedicati ad introdurre nelle prassi manageriali l'"obiettivo SMART", lo stesso schema viene ora trasferito alla manutenzione e l'allenamento del corpo. S.M.A.R.T. Fit è una forma di educazione alla ginnastica corporea progettato per fornire ai partecipanti le basi teoriche e pratiche necessarie a costruirsi un programma di allenamento completo, semplice, efficace ed efficiente, senza il bisogno di costosa attrezzatura tecnica o macchinari.

Stefano Piloni conduce un workshop introduttivo a questa disciplina finalizzato a condividere gli esercizi di base per il benessere cardiovascolare, il potenziamento muscolare, la flessibilità e la composizione corporea.



CORPO

Yoga

Lo Yoga è per antonomasia la disciplina che, attraverso il lavoro sul corpo, aiuta la mente a stabilizzarsi. Se fino a qualche tempo fa era assurdo immaginare di portare questa pratica in azienda, oggi ci si è resi conto che aiutare i dipendenti a coltivare il proprio ben-essere psico-fisico può essere decisivo per consentire ad un'organizzazione di prosperare nel tempo. Ecco allora che lo Yoga diventa un'eccellente risorsa a disposizione delle imprese per prendersi cura delle persone che, in ultima analisi, sono la vera fonte del loro successo.

Grazia Moro e Livia Tarenghi, con i loro seminari, guidano i partecipanti ad un contatto diretto e accessibile con questa meravigliosa disciplina, dando gli strumenti per integrarla nella propria vita quotidiana.



Nonostante le organizzazioni tendano di norma a dipingersi e pensarsi come luoghi governati dalla razionalità e dalla logica, sappiamo benissimo che sono invece spesso in balia di emozioni e passioni, non sempre "costruttive". Imparare a sentire, esprimere o contenere consapevolmente queste energie è decisivo per portarle al servizio del lavoro cooperativo, su cui un'azienda si fonda. La Bioenergetica è una disciplina psico-corporea che ha esattamente quest'obiettivo, raggiunto attraverso esercizi calibrati sulle esigenze del gruppo.

Il workshop condotto da Chiara Ronzoni intende introdurre i partecipanti a questa disciplina, alternando brevi momenti frontali, esercizi e condivisioni.



La riuscita dei nostri progetti e la qualità delle nostre relazioni, nel lavoro come nella vita, passa attraverso la nostra competenza emotiva. Sviluppare nel tempo la capacità di essere consapevoli di quali emozioni stiamo vivendo, dare loro un nome, riconoscerle negli altri, cercare di controllarle per non esserne travolti ci offre la possibilità di costruire una cartografia emotiva del mondo che ci circonda

Il workshop esperienziale condotto da Chiara Ronzoni e Nicola Castelli. propone ai partecipanti un incontro con questa decisiva forma di intelligenza e una prima esplorazione di sé e del proprio contesto relazionale perché le emozioni siano anche sul lavoro grandi risorse.



Mindfulness

Lo stress è uno dei mali più diffusi del nostro tempo. Molte persone percepiscono una sensazione di continua pressione, altamente logorante se persistente nel tempo, con ricadute evidenti sul proprio stato di benessere e sul rendimento nel lavoro. La meditazione può aiutare a ripristinare e mantenere un maggior equilibrio psicofisico, tramite alcune semplici pratiche volte alla coltivazione della consapevolezza.

Nicola Castelli guida questo workshop esperienziale nel quale respiro, sensazioni corporee, pensieri e stati d'animo saranno gli oggetti verso cui imparare a dirigere e mantenere l'attenzione, creando le condizioni per sperimentare e consolidare stati di ben-essere.



RELAZIONI

Comunicazione empatica e assertiva

La qualità delle nostre relazioni sul lavoro dipendono in modo rilevante dal "come" comunichiamo, e non solo dalla nostra precisione nell'esporre contenuti. Siamo in grado di guardare – e ancora più di "sentire" – dal punto di vista dei nostri interlocutori? E come possiamo conciliare questa comprensione con la nostra volontà di affermare le nostre ragioni?

Marco Leonzio accompagna i partecipanti nell'esplorazione di queste due complementari arti della relazione – l'Empatia e l'Assertività – in un workshop dinamico e coinvolgente, utile a cogliere come anche le relazioni sul lavoro siano indispensabile fonte di benessere.



Il benessere che cerchiamo nella nostra vita non può prescindere dalla sostenibilità ambientale. Come possiamo contribuire con le scelte quotidiane sul lavoro ad abbassare il nostro personale "impatto ambientale"? Acquisire consapevolezza di come spostamenti, alimentazione e abitudini quotidiane legate al lavoro impattano sull'ambiente può portarci ad assumere condotte più attente al nostro impatto e a creare organizzazioni più eco-sostenibili.

Diana Tedoldi, introducendo i partecipanti ai principi fondanti dell'eco-psicologia, li conduce alla ricerca di soluzioni concrete con le quali ciascuno possa scegliere di abbassare il proprio impatto sull'ambiente, tanto sul luogo di lavoro quanto nella vita privata.



AMBIENTE

Intelligenza naturale

Che il nostro modello di sviluppo sia da ripensare dalle fondamenta è una constatazione dalla quale è ormai difficile sottrarsi. Per trovare modelli e soluzioni aziendali alternativi e più sostenibili bisogna trovare nuove fonti di ispirazione, ad esempio le strategie con cui la Natura da centinaia di migliaia di anni si adatta ai cambiamenti e tutela la vita sul pianeta. Questo è il senso della *Biomimicry*, una disciplina relativamente recente che, prendendo spunto da quella che possiamo chiamare Intelligenza Naturale, prova a ripensare le forme di organizzazione umana.

Diana Tedoldi, fra le poche esperte italiane di Biomimicry, introduce i partecipanti ai cosiddetti *Life Principles* adattandoli alle specifiche peculiarità e bisogni del contesto aziendale in cui vivono.

I format

Workshop esperienziale

Si tratta di un intervento di mezza giornata volto a fornire spunti teorici e strumenti concreti per far sperimentare ai partecipanti (numero massimo 12) i benefici della Sorgente presa in considerazione.

Percorso di gruppo

(numero massimo 12 partecipanti): è composto da una sequenza di incontri (da 4 a 7 e di durata variabile a seconda della Sorgente), che consentono un approfondimento verticale e un più solido impatto formativo

Percorso individuale

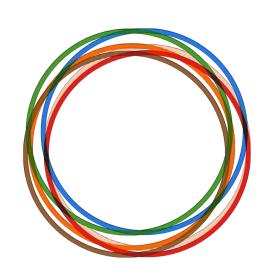
Si articola in una serie di 5 sessioni di lavoro personalizzate (eventualmente reiterabili), della durata di 60/90 minuti ciascuna.







Il contributo economico



Per la realizzazione di un **Workshop** viene richiesto un contributo di € 800. Per i workshop successivi al primo verrà richiesto un contributo concordato con il Committente.

Per la realizzazione dei **Percorsi di gruppo** o **individuali** di Feldenkrais, Yoga, S.M.A.R.T. Fit, Bioenergetica, Mindfulness, Benessere Alimentare (4 incontri di 60'-90') viene richiesto un contributo di € 1.400. Nel caso di percorsi più lunghi, viene richiesto un contributo concordato con il Committente.

Per la realizzazione dei **Percorsi di gruppo** di Intelligenza Emotiva, Comunicazione empatica e assertiva, Vita a impatto 0, Intelligenza Naturale (4 incontri da 3-4 ore) viene richiesto un contributo di € 2.400. Nel caso di percorsi più lunghi, viene richiesto un contributo concordato con il Committente.

Gli importi devono intendersi al netto di IVA.

La sede di realizzazione sarà la sede dell'azienda o altra sede idonea da essa individuata.

Nei costi non sono incluse le spese di trasferimento sostenute dai trainer MensCorpore in relazione all'incarico, che saranno fatturate a piè di lista qualora la sede di erogazione sia distante più di 20 km dalla sede MensCorpore di Treviglio (BG).

I trainer MensCorpore



Nicola Castelli Mindfulness Trainer & Conselor



Livia Tarenghi Insegnante Yoga Ratna



Laura Mazza
Biologa
Nutrizionista



Marco Leonzio
Trainer
& Counselor



Diana Tedoldi Trainer & Nature Coach



Daniele Frutti Insegnante Feldenkrais



Grazia Moro Insegnante Hatha Yoga



Cecilia Mazzariello Insegnante Feldenkrais



Stefano Piloni Fitness & Wellness Trainer



Chiara Ronzoni Psicologa Psicoterapeuta





"Sosteniamo le persone nel loro **percorso di crescita**, le aiutiamo a **prendersi cura** di sé, degli altri e del mondo, coltivando **risorse fisiche, cognitive ed emotive** attraverso il sano piacere dell'imparare insieme"

> Associazione Culturale MensCorpore Via Sangalli 8 Treviglio (Bg)

Tel. 3518068440 E-mail: info@menscorpore.org www.menscorpore.org

> C.F.: 93046840166 P. Iva: 04389390164



