



MensCorpore

Coltiva te stesso

**Proposte per il Ben-Essere
nelle organizzazioni**

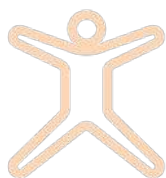
2020/21

COS'È MENS CORPORE



MensCorpore è un'Associazione Culturale che promuove **iniziative formative orientate al benessere** psico-fisico e relazionale. MensCorpore è nata a Treviso (Bg) nel 2014 e ha realizzato nel tempo centinaia di percorsi ed eventi di sensibilizzazione, divulgazione e formazione nella propria sede o presso altri spazi e organizzazioni. Il **ben-essere** che guida le iniziative di MC è la **sintesi vitale di più elementi**, quelle che chiamiamo «**Le 6 Sorgenti**»: una maggiore consapevolezza del corpo e delle emozioni che ci muovono, una "mente chiara", un'alimentazione sana e sostenibile, 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 persone e delle organizzazioni verso il proprio ben-essere**, e lo vuole fare attraverso occasioni ed esperienze di apprendimento collettive ed individuali.

IL SISTEMA DELLE 6 SORGENTI DEL 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.



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.



MENTE

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



ALIMENTAZIONE

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



RELAZIONI

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.



AMBIENTE

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

WISEWORKING: MENS CORPORE PER LE AZIENDE



Da qualche tempo MensCorpore ha iniziato a rivolgere la propria attenzione anche al mondo delle organizzazioni, l'ambiente (fisico e non solo) dentro il quale trascorriamo gran parte della nostra vita. Si parla molto di smart-working, ma anche immaginando che questo approccio al lavoro venga realizzato nel modo migliore, esso rischia di non essere più una risposta adeguata alle molteplici esigenze con cui le aziende di ogni genere e dimensione devono e dovranno confrontarsi sempre più: **ben-essere individuale, prosperità del business e sostenibilità ambientale**. Ecco perché a noi piace parlare di wise-working, una prospettiva che gravita intorno ai concetti di **consapevolezza, interdipendenza e integrazione**. Se ti interessa approfondire, puoi leggere il [paper](#) che abbiamo scritto. Le proposte che seguono, nate attraverso il dialogo con i nostri committenti, si radicano su questi principi.

MINDFULNESS



MensCorpore
Coltiva te stesso



Con Mindfulness s'intende la naturale capacità di **accorgersi e accogliere ciò che ci accade nel momento presente**, facilitando i processi di dis-identificazione da contenuti mentali e stati emotivi 'inquinanti'. Ciò crea le condizioni per scoprire risposte più efficaci ed 'ecologiche' a situazioni e relazioni stressanti. Coltivare un'attitudine mindful significa inoltre imparare a **orientare e mantenere focalizzata la propria attenzione**, guadagnando maggiore **lucidità, concentrazione e memoria**.

I nostri percorsi – di solito 8 incontri di 2 ore realizzati in azienda – consentono alle persone di familiarizzare con questa preziosa risorsa interna.



MENTE

MINDFULNESS: altre proposte



MensCorpore
Coltiva te stesso



PERCORSI ON-LINE

Lo stesso format proposto in presenza può essere erogato anche a distanza.

SENSORY SOUL

Una cena consapevole, che integra ottima cucina e meditazione, per un'esperienza sensoriale extra-ordinaria in un luogo altrettanto speciale.

WINEFULNESS

Una vera e propria degustazione meditativa, che il buon vino come ancora percettiva per coltivare consapevolezza di corpo, cuore e mente.



MENTE

HEALTHY HABITS



MensCorpore
Coltiva te stesso



La Salute è una condizione risultante di uno stile di vita, ovvero la **somma di molteplici abitudini** innanzitutto **alimentari, posturali e motorie**. La vita d'azienda non è tradizionalmente attenta a questi aspetti e, anzi, spesso ne pregiudica la qualità (subendone poi le conseguenze). Un'organizzazione intelligente si prende invece cura di questi aspetti, per aiutare le persone a **guadagnare più energia, concentrazione ed elasticità** (non solo fisica!).

MensCorpore propone tre percorsi brevi – 4 incontri di 2 ore – di sensibilizzazione ed educazione alla: sana alimentazione, postura ergonomica, ginnastica funzionale.



CORPO



ALIMENTAZIONE

HEALTHY HABITS: altre proposte



MensCorpore
Coltiva te stesso



PERCORSI ON-LINE

Lo stesso format proposto in presenza può essere erogato anche a distanza.

WELL BEING OFF SITE

Un team-building o un meeting aziendale realizzato in luoghi suggestivi e costellato da esperienze orientate al ben-essere dell'individuo e del gruppo.

HEALTHY EVENTS

Eventi (più o meno lunghi e articolati) allestiti dentro o fuori dall'azienda, per offrire ai dipendenti opportunità piacevoli e istruttive per integrare nella vita quotidiana abitudini salutari.



CORPO



ALIMENTAZIONE

ECOLOGIA DELLE RELAZIONI



La qualità della relazioni influenza in modo determinante la vita di un'organizzazione, sia in termini di rendimento sia di clima. Spesso i fraintendimenti, i pregiudizi o l'assenza di comunicazione innescano circoli viziosi che inibiscono il potenziale generativo di un gruppo di lavoro, accumulando frustrazione e malessere che disperdono la motivazione e impattano sui risultati.

Abbiamo sperimentato l'efficacia della **Comunicazione NonViolenta** e della **Programmazione Neuro Linguistica** come **strumenti di manutenzione delle relazioni professionali** (e non solo), attraverso percorsi laboratoriali – di solito 4 incontri da 3 ore – in piccoli gruppi.



RELAZIONI



CUORE

ECOLOGIA DELLE RELAZIONI: altre proposte



PERCORSI ON-LINE

Lo stesso format proposto in presenza può essere erogato anche a distanza.

MANUTENZIONE DEL TEAM

Un check-up delle relazioni all'interno del gruppo di lavoro per sciogliere attriti e nodi conflittuali alla luce dei principi della Comunicazione NonViolenta.

COUNSELING

Percorsi individuali di sostegno all'esplorazione di dinamiche relazionali faticose, per scoprire risorse personali e nuove strategie di comunicazione.



RELAZIONI



CUORE

NATURE CONNECTION



MensCorpore
Coltiva te stesso



Concepire l'azienda come organismo vivente è un paradigma affermato da almeno 3 decenni. I recenti studi sull'intelligenza vegetale hanno fornito spunti teorici ed esempi concreti per portare questo modello alla sua massima espressione: **nutrirsi senza depauperare l'ambiente, distribuire anziché centralizzare, integrarsi invece che confliggere.** Imparare da chi è maestro da millenni nell'arte dell'adattamento può essere una buona opportunità per orientarsi **verso modalità di funzionamento più sostenibili.**

MensCorpore ha progettato un'analogia fra intelligenza vegetale e mondo organizzativo, utilizzata per favorire riflessioni critiche e strategie evolutive.



AMBIENTE

NATURE CONNECTION altre proposte



WORKSHOP ON-LINE

La medesima analogia proposta in azienda può essere realizzata anche a distanza.

WORKSHOP IN OUTDOOR

La medesima analogia proposta in azienda può essere realizzata off-site con una vera e propria immersione in natura, alternando sessioni esperienziali a momenti di riflessione e progettazione.

WILDEN EXPERIENCE

Un team building indoor con le erbe selvatiche, utilizzate per creare infusi e tisane originali facendosi ispirare allo stesso tempo dalla 'saggezza' delle piante per imparare nuove forme di collaborazione.



AMBIENTE

PER SAPERNE DI PIÙ SU MENS CORPORE



COLTIVA TE STESSO
LE SEI SORGENTI DEL BEN-ESSERE

A CURA DI
NICOLA CASTELLI



LEGGI IL NOSTRO LIBRO MANIFESTO



menscorpore.org



[menscorpore.official](https://www.facebook.com/menscorpore.official)



[menscorpore_official](https://www.instagram.com/menscorpore_official)



[MensCorpore](https://www.linkedin.com/company/menscorpore)



[MensCorpore Coltiva te stesso](https://www.youtube.com/channel/UC...)



MensCorpore
Coltiva te stesso

“Sosteniamo le persone e le organizzazioni
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., SMS e WhatsApp +39 351 8068440
E-mail: info@menscorpore.org
www.menscorpore.org
C.F.: 93046840166 P. Iva: 04389390164