



### **Percorso Mindfulness sulle relazioni interpersonali in ambito lavorativo**

Le relazioni sono il luogo dove con più intensità e facilità si innescano forti emozioni, reattività, conflitti e risposte automatiche e stereotipate. Soprattutto nei nostri ambiti lavorativi. Ogni volta che ci troviamo in relazione con l'altro, in ambito personale o professionale, il nostro io manifesta le sue molte facce. La meditazione mindfulness è una pratica antichissima consistente in un ascolto attivo e profondo di sé finalizzato a prendere consapevolezza momento per momento dei propri stati interni (pensieri, sensazioni ed emozioni), può essere preziosa per poter trasformare situazioni spesso associate a stress e a emozioni "negative" in possibilità di praticare veri e propri momenti di consapevolezza nel momento in cui la relazione accade.

**Coltivare la consapevolezza nella vita di lavoro.** Attraverso le pratiche di mindfulness è possibile instaurare una visione più equilibrata della realtà di cui siamo partecipi, tra cui quella lavorativa cui ci dedichiamo e le relazioni organizzative – di qualunque tipo esse siano – in cui si attivano le nostre emozioni e si mettono alla prova le nostre strategie di sopravvivenza e sviluppo personale e professionale. Attraverso diversi esercizi di pratica statica e in movimento e vari momenti di pratica "informale" specificamente strutturati per questo scopo, il percorso si propone di approfondire come la mindfulness possa essere applicata per gestire al meglio e trasformare le relazioni interpersonali, amicali, lavorative e affettive, per portare consapevolezza nel cuore di molta parte della sofferenza di ognuno di noi, le relazioni interpersonali.

#### **Dove e Quando**

Il percorso è costituito da 8 incontri a cadenza quindicinale, il venerdì, con inizio il 22 novembre 2019 e conclusione prevista il 21 febbraio 2020. Ogni incontro ha la durata di 2 ore e si terrà dalle 18,30 alle 20,30 presso il Centro di psicoterapia in via Raffa Garzia, 13 a Cagliari. Il gruppo sarà condotto dalla Dott.ssa Laura Cappai, psicologa e psicoterapeuta/ Istruttore protocolli Mindfulness (MBSR, MBCT).

#### **Costi di partecipazione**

La partecipazione al corso per le iscritte e gli iscritti alla FP CGIL di Cagliari comporta un costo di € 150,00, anziché di € 200,00, dilazionabile in tre tranches. Le stesse condizioni sono riservate alle iscritte ed agli iscritti alla FP CGIL di tutta la regione ed alle iscritte ed agli iscritti alle altre categorie della CGIL di Cagliari. Ai fini fiscali, la fattura sanitaria è detraibile.

Preiscrizione obbligatoria.

## **Calendario degli incontri**

22 novembre 2019, ore 18:30-20:30  
29 novembre 2019, ore 18:30-20:30  
6 dicembre 2019, ore 18:30-20:30  
20 dicembre 2019, ore 18:30-20:30  
3 gennaio 2020, ore 18:30-20:30  
17 gennaio 2020, ore 18:30-20:30  
7 febbraio 2020, ore 18:30-20:30  
21 febbraio 2020, ore 18:30-20:30

## **Info e iscrizioni**

dott.ssa Laura Cappai  
e-mail: [auracappai@hotmail.com](mailto:auracappai@hotmail.com)  
mobile: 347 701 8498

dott.ssa Luisa Schirru  
e-mail: [l.schirru@fpcgilcagliari.it](mailto:l.schirru@fpcgilcagliari.it)  
mobile: 344 177 0476