



*Programul*  
*“Mindfulness pentru scaderea*  
*nivelului de stres individual si*  
*organizational”*

*Trainer: Stefan Pusca*

*[www.eumadezvolt.ro](http://www.eumadezvolt.ro)*

# *Cui se adreseaza?*

娟 Programul se adreseaza organizatiilor care doresc sa-si sustina membrii in rezolvarea:

- > situatiilor legate de efectele stresului
- > raspunsului fizic si emotional la activitate sustinuta si suprasolicitare.

娟 Programul cuprinde un curs initial de Mindfulness, insotit de sesiuni saptamanale de practica (de 15-20 minute).

# *Scopul programului:*

- 娟 scaderea nivelului de stres individual si organizational;
- 娟 cresterea productivitatii in munca si a creativitatii;
- 娟 imbunatatirea capacitatii de munca sustinuta si de concentrare;
- 娟 micșorarea efectelor oboselii;
- 娟 loialitate crescuta a angajatilor;
- 娟 scaderea cheltuielilor cu concediile medicale;
- 娟 cresterea nivelului de incredere in sine;
- 娟 dezvoltarea capacitatii participantilor de a-si cunoaste si depasi propriile limite.

# *Avantajele programului*

*Programele deja implementate si studiile stiintifice releva:*

- 娟 imbunatatirea performantei si responsabilitatii profesionale;
- 娟 cresterea capacitatii de munca si scaderea absenteismului;
- 娟 scaderea si solutionarea conflictelor ca urmare a echilibrului psiho-emotional;
- 娟 gandire mai clara si atentie mai bine sustinuta;
- 娟 constientizarea comunitatii de interese;
- 娟 sanatate mai buna si stare de bine accentuata.

# Studii stiintifice

*Pe plan international exista un numar foarte mare de studii stiintifice care vorbesc despre beneficiile Mindfulness, realizate de mari universitati si institute de cercetare.*

- ȳ cresterea cu 21% a ratei de absolvire in invatamantul liceal si universitar (SUA);
- ȳ rezultate cu 10% mai bune la examenele de Bacalaureat (SUA);
- ȳ prezenta cu 15% mai buna la cursuri a studentilor in invatamantul superior (Franta);
- ȳ reducerea cu 20-25% a simptomelor legate de dificultati de invatare (Germania, SUA-Journal of Psychiatry);
- ȳ rezultate cu 30% mai bune la testele de inteligenta si creativitate (SUA, Revista Intelligence);
- ȳ o reducere cu 40% a stresului, anxietatii si depresiei (American Journal of Hypertension);
- ȳ reducere cu 25% a nivelului de burnout (studiu comandat de armata SUA).



# *Corporatii care au adoptat practicile de Mindfulness:*

婊 Google

婊 Apple

婊 Nike

婊 Procter and Gamble

婊 Yahoo

婊 Deutsche Bank

婊 HBO

婊 The Bank of England

婊 Trupele de puscasi marini ai SUA (programul Mind Fitness), etc.



# *Persoane publice care practica tehnici de Mindfulness:*

- 娟 Bill Ford, Presedintele companiei Ford
- 娟 Jeff Weiner, Directorul executiv al LinkedIn
- 娟 Padmasree Warrior, Directoarea departamentului tehnologic al CISCO
- 娟 Rick Goings, CEO Tupperware
- 娟 Ramani Ayer, fost Presedinte al Consiliului de Administratie si CEO al “The Hartford Financial Services Group”
- 娟 Steve Rubin, fost CEO and Presedinte al Consiliului de Administratie al “United Fuels International”

# *Cine sunt?*

娟 ☒ Stefan Pusca, doctor in fizica, secretar al Grupului de studii pentru stiinte de granita (afiliat UNESCO)

娟 ☒ Practicant al tehnicilor de Mindfulness din 1986

娟 ☒ Predau cursuri cu tehnici de dezvoltare personala, Mindfulness, relaxare si meditatie din 1996

娟 ☒ Realizez emisiunile TV “Dialoguri intre minte si inima”, “Meditatia saptamanii”

