



[Prova Premium gratis](#)



Messaggistica





Mental Health Day: Prendersi Cura della Mente in Azienda



Eidosmedia
14.287 follower

✓ Già segui

10 ottobre 2023

Nella frenesia delle nostre vite quotidiane, spesso trascuriamo la nostra salute mentale. L'equilibrio tra mente e corpo è essenziale per affrontare le sfide del mondo



Messaggistica



moderno, ma ancora troppo spesso diamo priorità esclusivamente alla salute fisica. La mente è il fulcro delle nostre vite, eppure ci dimentichiamo di prendercene cura adeguatamente.

Oggi, in occasione del **Mental Health Day**, desideriamo affrontare questo tema delicato e urgente, sottolineando l'importanza di prendersi cura della nostra mente e condividendo il nostro impegno concreto in questo campo.

Qualche tempo fa, ci siamo impegnati in un percorso straordinario di **Mindfulness** all'interno di Eidosmedia, guidati con competenza e passione da [Alice Sala](#), **istruttrice MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction)**.

La Mindfulness, come spiega Alice, è molto più di una pratica di meditazione; è un modo di vivere con totale consapevolezza.

*"La **Mindfulness** significa consapevolezza, ed è una disciplina che ci insegna a vivere nel momento presente, consapevoli di noi stessi e del mondo che ci circonda. Quando Eidosmedia mi ha chiesto di guidare questo percorso, ho subito riconosciuto il loro impegno nel migliorare la salute mentale dei dipendenti, e sono stata entusiasta di partecipare.*

Durante il nostro percorso di Mindfulness, ciascun partecipante è partito da sé stesso*, iniziando a osservarsi*



Messaggistica



attraverso la pratica meditativa, scoprirsi e raccontarsi nelle condivisioni di gruppo. Abbiamo imparato a riconoscere ciò che ci attiva di più e come reagiamo alle situazioni stressanti. Ma soprattutto, abbiamo imparato a passare dalla reazione impulsiva a una risposta consapevole.

*Questo percorso non si limita alla pratica in sé; ci ha fornito **strumenti concreti da applicare nella vita di tutti i giorni**. Il respiro, ad esempio, è diventato un potente alleato per affrontare lo stress e migliorare l'attenzione e la concentrazione.*

*Uno dei risultati più preziosi di questo percorso è stato il **senso di comunità** che si è creato tra i partecipanti. Ognuno ha trovato il proprio modo di integrare la Mindfulness nella sua vita quotidiana e nella professione, e ciò ha favorito una condivisione di esperienze e una comprensione reciproca più profonde.*

Guardando indietro, sono grata a Eidosmedia per l'opportunità di guidare questo percorso. La loro dedizione al benessere dei dipendenti è evidente in ogni fase del processo, e mi ha riempito di gioia vedere quanto ognuno di loro abbia abbracciato la Mindfulness come parte integrante della loro vita."

Il Mental Health Day è un momento importante per



Messaggistica



riflettere sull'importanza della salute mentale. In occasione di questa Giornata della Salute Mentale, uniamoci nel riconoscere l'importanza di prendersi cura della nostra mente e incoraggiamo gli altri a fare lo stesso.

La salute mentale non dovrebbe mai essere un tabù, né un argomento trascurato in azienda. È una **risorsa fondamentale** che influisce sulla nostra produttività, creatività e benessere generale.

Investire nella salute mentale dei dipendenti è un investimento nella salute stessa dell'azienda. Ognuno di noi può fare la differenza promuovendo una cultura aziendale che valorizzi la salute mentale e offrendo supporto a chi ne ha bisogno.

Siamo orgogliosi di aver intrapreso questo viaggio di consapevolezza e di promozione della salute mentale in azienda. Continueremo a lavorare insieme per creare un ambiente in cui la salute mentale sia trattata con la stessa importanza della salute fisica. **La nostra mente merita cura, attenzione e rispetto**, e insieme possiamo costruire un futuro in cui sia il benessere fisico che mentale siano prioritari.

Segnala | Rimuovi tag

Pubblicato da



Messaggistica



**Eidosmedia**

14.287 follower

Pubblicato • 6 giorni

✓ Già segui

Today, on the occasion of [#Mental #Health](#) Day, we want to address this delicate and urgent topic, emphasizing the importance of taking care of our minds and sharing our concrete commitment in this field. In the hustle and bustle of our daily lives, we often overlook our [#mentalhealth](#). The balance between mind and body is essential to tackle the challenges of the modern world, yet all too often, we prioritize physical health exclusively. The mind is the centerpiece of our lives, yet we forget to take proper care of it. Today, we want to share the extraordinary [#mindfulness](#) journey undertaken at Eidosmedia a few months ago, expertly and passionately guided by [Alice Sala](#), an MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) instructor. Investing in employees' mental health is an investment in the company's overall well-being. Each of us can make a difference by promoting a corporate culture that values mental health and offering support to those in need. Let's prioritize mental health [#together](#) and create a workplace where everyone's well-being is at the forefront. Read the full article (in Italian) hereunder. [#EidosPeople](#) [#MentalHealthDay](#) [#WellBeing](#) [#Support](#)

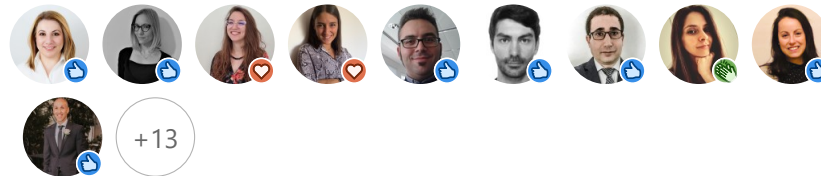
Consiglia

Commenta

Condividi

Tu e 24 altre persone

Reazioni



0 Commenti



Aggiungi un commento...



EIDOSMEDIA

Eidosmedia



Messaggistica



✓ Già segui

Informazioni

Linee guida della community

Privacy e condizioni ▼

Sales Solutions

Centro sicurezza

LinkedIn Corporation © 2023

Accessibilità

Carriera

Opzioni per gli annunci pubblicitari

Mobile

Talent Solutions

Soluzioni di marketing

Pubblicità

Piccole imprese



Domande?

Visita il nostro Centro assistenza.



Gestisci il tuo account e la tua privacy

Vai alle impostazioni



Trasparenza sui contenuti consigliati

Scopri di più sui contenuti consigliati.

Seleziona lingua

Italiano (Italiano)



Messaggistica

