



# Mindfulness e Management

## L'esperienza di CNH Industrial

**Guido Moscheni**  
*Torino, 8 maggio 2018*



# Mindfulness per il Top Management Manufacturing

---

**22-23 Febbraio 2018, Madrid:**

- 14 membri del Top Management Manufacturing di CNH Industrial sono stati coinvolti in una sessione di “**Approccio alla Mindfulness**”.
- L’iniziativa fa parte di un più ampio progetto di introduzione alla *Mindfulness* lanciato all’interno di CNH Industrial e rivolto anche ad altre Funzioni aziendali.

# Perché Mindfulness

---

- **Essere Leader in un mondo “VUCA”**

Volatile, incerto (**U**ncertain), **C**omplesso e **A**mbiguo: questo è il business oggi.

Questo nuovo ambiente contribuisce a rendere sempre più obsoleti i classici modelli di business e di leadership e apre le porte ad un range di nuove competenze necessarie per poter avere successo, come Azienda e come Leaders.

- **Stress e Resilienza**

Lo stress sembra fare ormai parte della *Job Description* di ogni Leader.

Esserne consapevole e accettare le proprie emozioni e l'impatto che queste hanno sugli altri (colleghi e membri del proprio team) permette di trasformare ogni sfida in opportunità.

- **Consapevolezza Manageriale**

L'elemento chiave della consapevolezza manageriale è la consapevolezza di sé, che è il fondamento dell'intelligenza emotiva.

Diventare un manager consapevole significa crescere come Individuo e come Leader.

E un Leader consapevole è in grado di massimizzare il potenziale del proprio team.



pergo<sup>TM</sup>  
.UNO

SU MISURA. SEMPRE



**AIDP**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER  
LA QUALITÀ DEL SERVIZIO  
Piemonte e Valle d'Aosta



[www.pergo.uno](http://www.pergo.uno)

# Quali attrezzi?

- **GAMIFICATION: LEGO® SERIOUSPLAY®**



# Quali attrezzi?

- GAMIFICATION: SERIOUS GAME

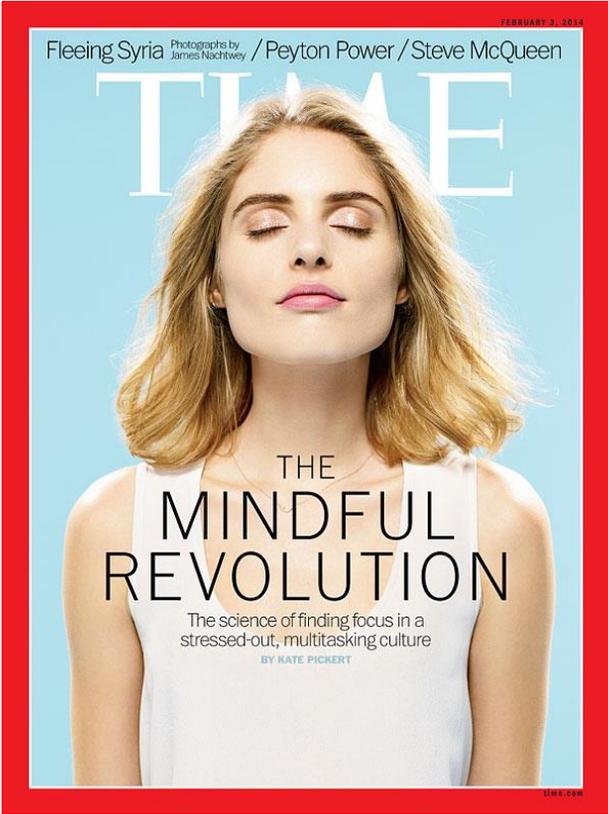


# Quali attrezzi?

- MINDFULNESS

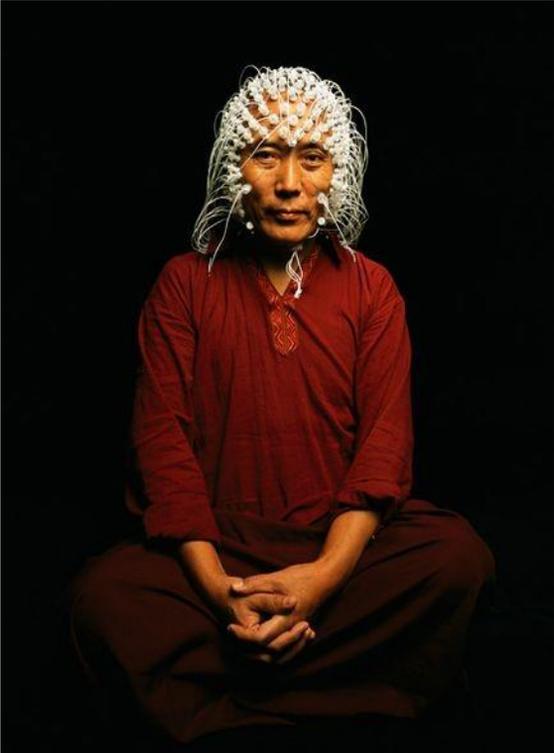


# Perché Mindfulness?



# Che cosa c'entra la Mindfulness con le neuroscienze?

---

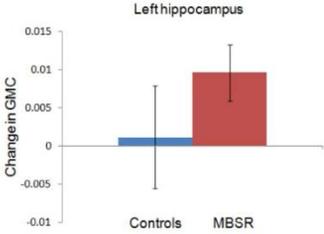


# Mindfulness Can Literally Change Your Brain

by **Christina Congleton**, **Britta K. Hölzel**, and **Sara W. Lazar**

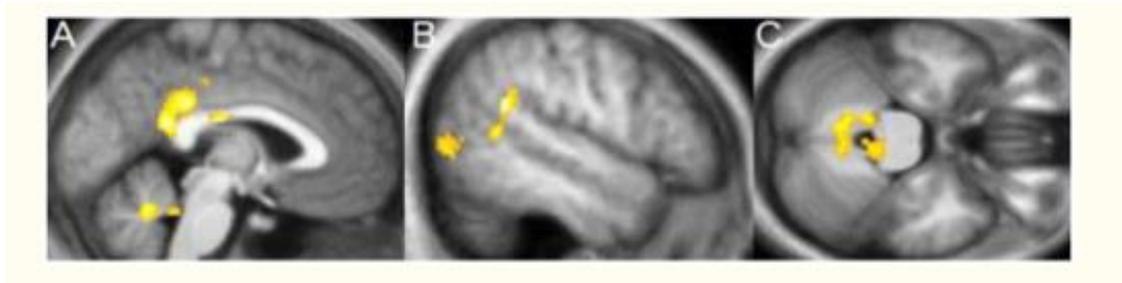
JANUARY 08, 2015

# Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density Hölzel, et al. 2012



Region of interest analysis identifies gray matter concentration increases in the left hippocampus (MNI coordinates  $x = -36$  (1A),  $y = -34$  (1B),  $z = -8$  (1C)) in the MBSR group. Voxels (thresholded at  $P = 0.01$  and masked for the regions of interest) are overlaid over the group-averaged brain. 1D: Change in gray matter concentration (GMC) within the cluster in the left hippocampus from the Pre to the Post time-point in the MBSR and the control group; error bars show 95% confidence interval.

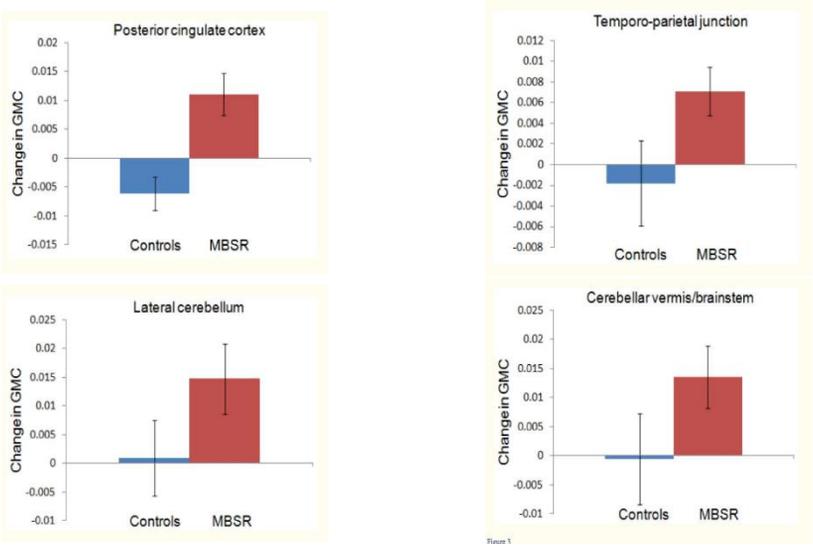
# Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density Hölzel, et al. 2012



**Figure 2**

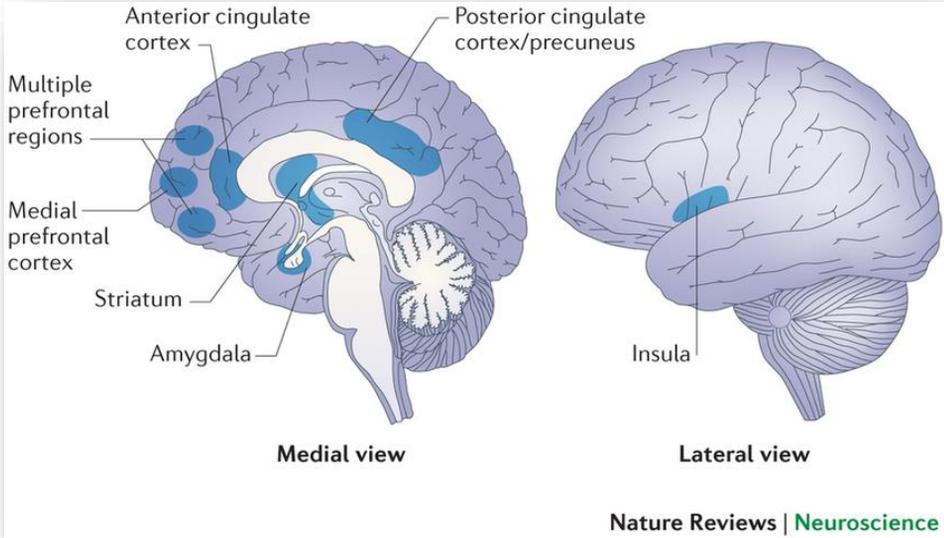
Increase in gray matter concentration in the MBSR group from Pre- to Post-intervention in the exploratory whole brain analysis. A: cluster in the posterior cingulate cortex and cerebellum (sagittal slice at  $x = -2$ ); B: cluster in the left temporo-parietal junction (peak in the middle temporal gyrus; sagittal slice at  $x = -52$ ); C: clusters in the cerebellum and brainstem (axial slice at  $z = -28$ ). Significant clusters within the whole brain (clusters with  $P < .05$ , corrected for multiple comparisons across the entire brain, initial voxel-level threshold of  $P = 0.01$ ) are overlaid over the group averaged normalized structural MPRAGE image.

# Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density Hölzel, et al. 2012



**Figure 3** Change in gray matter concentration (GMC) within the clusters in the posterior cingulate cortex (3A), the temporo-parietal junction (3B), the lateral cerebellum (3C) and the cerebellar vermis/brainstem (3D) in the MBSR and control group. Error bars show 95% confidence interval.

# Aree cerebrali coinvolte



Vista schematica di alcune aree cerebrali coinvolte quando si sviluppa l'attenzione (corteccia cingolata anteriore e striato), quando si gestiscono le emozioni (aree prefrontali multiple, regioni limbiche e striato) e quando si sviluppa l'autoconsapevolezza (insula, corteccia prefrontale mediale, corteccia cingolata posteriore e precuneus).

## Definizione

---

“  
***La Mindfulness è la consapevolezza che nasce  
dal prestare attenzione  
al momento presente,  
intenzionalmente  
e senza giudicare***”

# Alcune delle aziende e l'approccio Mindfulness



McKinsey&Company



Beiersdorf



AOL Time Warner





# Benefici

---

La **Mindfulness** facilita la capacità di affrontare l'**incertezza e il cambiamento** perché:

- aiuta a mantenere la calma e avere la mente aperta;
- incrementa l'abilità cognitiva;
- sviluppa la capacità di "focus" e di pensare in modo chiaro

La **Mindfulness** può essere **presentata** in azienda **e implementata su misura al bisogno dell'audience** sotto forma di:

- leadership training;
- protocollo di Mindfulness;
- pillole di Mindfulness (workshops e micropractices);
- Mindfulness coaching.

## “Takeaways”

---

- La Mindfulness dimostra che lo **stress** si può gestire se si posseggono i giusti **strumenti e metodi**.
- Essere “Mindful” significa anche essere una **persona migliore**. Essere una persona migliore vuol dire essere un **Leader migliore**.
- La Mindfulness ha un impatto sulla vita nella sua interezza: molti dei Leader coinvolti stanno continuando in autonomia il proprio «**Percorso Mindfulness**», applicando ciò che hanno vissuto a Madrid sia nella vita privata che nel proprio ambiente professionale.

