



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**omplexo 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.



pergoTM
.UNO

SU MISURA. SEMPRE



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



www.pergo.uno

Quali attrezzi?

- **GAMIFICATION: LEGO® SERIOUSPLAY®**



AIDP
ASSOCIAZIONE ITALIANA PER
LA FORMAZIONE DEL MANAGEMENT
Piemonte e Valle d'Aosta

Quali attrezzi?

- GAMIFICATION: SERIOUS GAME



Quali attrezzi?

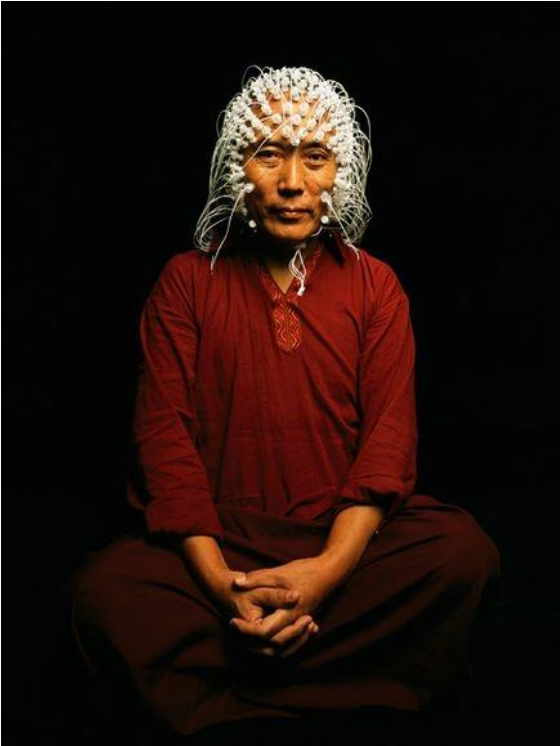
- MINDFULNESS



Perché Mindfulness?



Che cosa c'entra la Mindfulness con le neuroscienze?



Harvard
Business
Review

STRESS

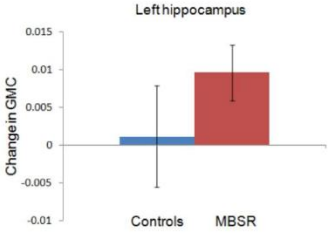
Mindfulness Can Literally Change Your Brain

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

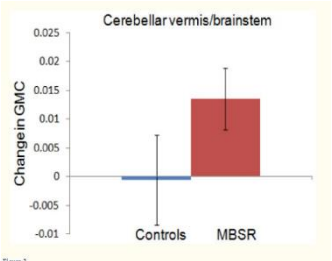
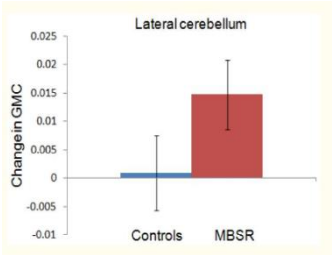
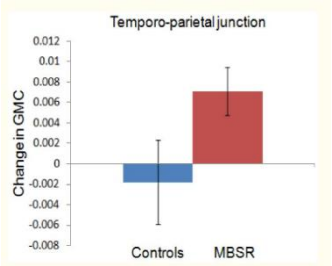
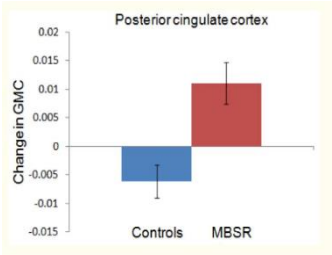
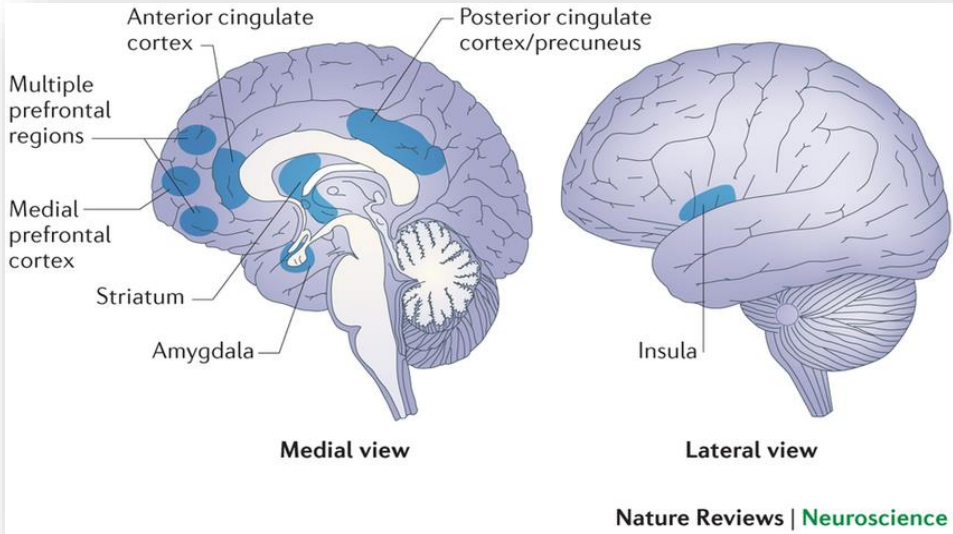


Figure 3
Change in gray matter concentration (GMC) within the clusters in the posterior cingulate cortex (3A), the temporo-parietal junction (3B), the lateral cerebellum (3C) and the cerebellar vermis/brainstem (3D) in the MBSR and control group. Error bars show 95% confidence interval.

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.

