

BRIXIAN
MINDFULNESS®
PSICOLOGIA DEL LAVORO DAL 2003



LA NUOVA FRONTIERA DELLO **STRESS MANAGEMENT E DEL BENESSERE ORGANIZZATIVO**

Brixian Mindfulness è un metodo innovativo ideato da Roberto Bozzoni, **psicologo del lavoro con oltre 20 anni di esperienza**, pensato per affrontare in modo efficace la gestione dello stress individuale e di gruppo.

Il metodo integra strumenti validati dalla ricerca psicologica con un approccio pratico e applicabile, unendo:

- **Mindfulness** per l'attenzione consapevole nel qui e ora
- **Psicologia cognitiva** per trasformare pensieri e comportamenti limitanti
- **Intelligenza emotiva** per sviluppare autoconsapevolezza e gestione delle relazioni
- **Tecniche di psicologia della performance** per migliorare focus, resilienza e prestazioni



PROPOSTA FORMATIVA-ESPERIENZIALE **TEAM BUILDING & STRESS MANAGEMENT**

Una giornata intensiva per team aziendali che unisce attività di team building a tecniche avanzate di gestione dello stress.

Un'esperienza formativa e coinvolgente che rinforza la coesione del gruppo e fornisce strumenti pratici e subito applicabili nella vita lavorativa quotidiana.

OBIETTIVI PRINCIPALI

- ✓ **Rafforzare la collaborazione**
- ✓ **Ridurre lo stress disfunzionale**
- ✓ **Potenziare la concentrazione e la motivazione**



FORMAZIONE CERTIFICATA

Brixian Mindfulness propone percorsi formativi strutturati e personalizzabili, con rilascio di certificazione:

1. **Foundations – 1 Day Seminar**
2. **Certified Practitioner**
3. **Certified Trainer**

Con Brixian Mindfulness impari non solo a gestire lo stress, ma a trasformarlo in una leva di crescita personale e professionale.

“Non si tratta solo di gestire lo stress, ma di trasformarlo in un’opportunità di crescita e consapevolezza.”



COACHING PERSONALIZZATO PER LA GESTIONE DELLO STRESS

Oltre ai percorsi formativi, **Brixian Mindfulness** offre un servizio di **coaching individuale e di gruppo**, pensato per supportare in modo mirato e personalizzato la gestione dello stress.

Attraverso sessioni dedicate, il coaching aiuta a:

- Identificare e riconoscere le fonti di stress personali e professionali
- Sviluppare strategie pratiche e sostenibili per ottenere un ri-equilibrio emozionale
- Potenziare la consapevolezza e la resilienza attraverso tecniche di mindfulness, psicologia cognitiva e intelligenza emotiva
- Favorire un miglior equilibrio tra vita lavorativa e personale, migliorando il benessere globale
- Il coaching Brixian Mindfulness si rivolge a manager, professionisti e team che desiderano trasformare lo stress in una risorsa per la crescita e la performance, con un percorso guidato, concreto e calibrato sulle esigenze individuali.



IL FONDATORE **ROBERTO BOZZONI**

Psicologo del lavoro, laureato nel 2001 presso l'**Università degli Studi di Padova**. È iscritto all'**Ordine degli Psicologi della Lombardia** dal 15 gennaio 2003.

Tra i suoi principali clienti figurano aziende e istituzioni come:

Acquatica, Arbra Service, Associazione Artigiani Brescia, Audi, Banca Intesa Sanpaolo, Bonfiglioli, British American Tobaccos, Chef Express, Citroen, Comune di Corte Franca, Comune di Verolanuova, Corani & Partners, Diversey, Enav, Etass, Ferrero, Fonderia di Lonato, Ford, Gruppo Angelini, Gruppo La Piadineria, Henkel, Ipsos, Iriapa, L'Oréal, Maniva Ski, Ministero della Giustizia, Myco, Over the Bumps, Pompadour, Radici Group, Tigros, Università Cattolica di Brescia, Università di Pavia, Università di Bergamo e molti altri.

BRIXIAN
MINDFULNESS®
PSICOLOGIA DEL LAVORO DAL 2003