

PERCHÈ LA **MINDFULNESS**?



1 | INCREMENTO DEL BENESSERE EMOTIVO, SVILUPPO DELLA MEMORIA, AUMENTO DELLA CREATIVITÀ E DEL BENESSERE FISICO

2 | MAGGIORE PRODUTTIVITÀ, MAGGIORE DECISION MAKING, FOCUS E ATTENZIONE, INTELLIGENZA EMOTIVA

5 | DIMINUZIONE DI TURNOVER

4 | RIDUZIONE NELL'ASSENTEISMO