



# HeArt Counseling: Una Nuova Visione per Artisti e Imprenditori

CON PRESENTAZIONE PROGETTO GAIA - ERGON Programma Formativo rivolto ad Aziende Pubbliche e Private

SVILUPPATO DALLA ASSOCIAZIONE DI PROMOZIONE SOCIALE VILLAGGIO GLOBALE - BAGNI DI LUCCA

*HeArt Counseling* è un programma formativo rivolto principalmente ad artisti ed imprenditori, basato sul modello del *Progetto Gaia Ergon*. Questo approccio innovativo è stato ideato per affrontare le esigenze specifiche di creativi e leader aziendali, aiutandoli a migliorare il loro benessere psicosomatico e a potenziare le loro capacità personali, fisiologiche e professionali.



Presentazione Progetto Gaia, Montecitorio, Roma, 19 Luglio 2018

## Principi di HeArt Counseling

HeArt Counseling integra i principi del Progetto Gaia Ergon, un programma di educazione alla consapevolezza e al benessere di Sé e del Pianeta, basato su un nuovo paradigma. Questo progetto è stato sviluppato dall'Associazione di promozione sociale Villaggio Globale di Bagni di Lucca e applica le più avanzate conoscenze scientifiche, mediche e psicologiche alla salute e alla formazione.

HeArt Counseling risponde alle esigenze di una società in via di globalizzazione, seguendo le direttive dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite per la "promozione della salute e del benessere per tutti e per tutte le età", e le linee guida dell'OMS e

dell'UNESCO per diffondere valori, consapevolezza e stili di vita orientati al rispetto per il prossimo e per il pianeta.

## **Obiettivi di HeArt Counseling**

### **1. Sviluppare una migliore consapevolezza globale di sé e della salute psicosomatica:**

*Aiutiamo artisti ed imprenditori a connettersi profondamente con il proprio corpo e le proprie emozioni, favorendo una maggiore autoconsapevolezza.*

### **2. Sviluppare una migliore consapevolezza situazionale sul luogo di lavoro:**

*Miglioriamo la capacità di percepire e reagire in modo appropriato alle dinamiche di lavoro, incrementando l'efficacia operativa.*

### **3. Migliorare il benessere psicofisico prevenendo e riducendo lo stress, l'ansia e il burn out professionale:**

*Offriamo strumenti pratici per riconoscere e gestire lo stress e l'ansia, contribuendo a prevenire il burn out.*

### **4. Migliorare l'intelligenza emotiva, la gestione delle emozioni e l'insorgenza di conflitti in azienda:**

*Formiamo artisti e imprenditori a sviluppare una maggiore intelligenza emotiva, essenziale per una leadership efficace e per relazioni armoniose.*

### **5. Migliorare la comunicazione, la cooperazione e le relazioni sociali sul luogo di lavoro:**

*Promuoviamo competenze comunicative avanzate e la capacità di lavorare in team, migliorando l'ambiente lavorativo.*

### **6. Migliorare il comportamento e rendimento lavorativo:**

*Le tecniche di HeArt Counseling aiutano a incrementare la produttività e la soddisfazione lavorativa attraverso una migliore gestione di sé.*

### **7. Migliorare l'attenzione all'uso del corpo e degli strumenti nei processi di lavoro:**

*Insegnamo a utilizzare il corpo in modo più efficiente e consapevole, riducendo il rischio di infortuni.*

### **8. Migliorare la responsabilità verso sé stessi, i collaboratori/colleghi/e, l'azienda:**

*Promuoviamo una cultura di responsabilità e rispetto reciproco, fondamentale per il successo personale e aziendale.*

## **Dati sullo Sviluppo Nazionale del Progetto Gaia**

Il Progetto Gaia ha già formato oltre 2000 psicologi, medici, docenti e operatori, raggiungendo oltre 36.000 persone in tutte le regioni d'Italia. Ha ottenuto eccellenti risultati nella riduzione dello stress lavoro correlato e nel migliorare la salute psicofisica dei partecipanti, tra cui scuole, università, ospedali, aziende pubbliche e private.

Per le sue valenze scientifiche, etiche e formative, il Progetto Gaia è stato accreditato dal MIUR, approvato e finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, e sostenuto dal Club per l'UNESCO di Lucca.

## **Interventi Formativi di HeArt Counseling**

- **Prevenzione dello stress correlato al lavoro:**

*Utilizziamo pratiche che aiutano artisti e imprenditori a riconoscere gli effetti dello stress e a sciogliere le tensioni.*

- **Sviluppo delle “non technical skills”:**

*Focalizziamo sull'incremento delle competenze non tecniche essenziali per ridurre i rischi di infortunio e migliorare la sicurezza.*

- **Costruzione e consolidamento della Cultura della Sicurezza:**

*Promuoviamo una cultura aziendale che valorizza la consapevolezza situazionale, il team work, la comunicazione e il miglioramento delle relazioni sul luogo di lavoro.*

- **Promozione delle pari opportunità:**

*Seguiamo le disposizioni della legge 9 dicembre 1977, n. 903, garantendo parità di trattamento tra uomini e donne nel contesto lavorativo.*

## **I Vantaggi Professionali**

Le attività formative di HeArt Counseling, ispirate dal Progetto Gaia Ergon, possono portare concreti vantaggi professionali, tra cui:

1. **Attenzione al benessere del/della lavoratore/trice:**

*Promuovere la salute e il benessere degli impiegati, riducendo lo stress e migliorando il morale generale.*

2. **Miglioramento della qualità della vita e della performance lavorativa:**

*Aumentare la soddisfazione e l'efficacia sul lavoro attraverso pratiche che migliorano l'equilibrio psico-fisico.*

3. **Prevenzione e gestione dello stress lavoro correlato:**

*Implementare tecniche per riconoscere e ridurre lo stress, prevenendo il burn out e altri problemi correlati.*

4. **Riduzione infortuni e malattie professionali, turn over del personale, riduzione errori con conseguente risparmio per l'azienda:**

*Migliorare la sicurezza e la salute sul lavoro, riducendo i costi associati a infortuni e malattie.*

5. **Miglioramento della motivazione al lavoro e della produttività:**

*Aumentare la motivazione e la produttività attraverso una maggiore consapevolezza e gestione delle emozioni.*

**6. Promozione del lavoro di squadra: dell'operare, del cooperare, della collaborazione, dell'integrazione:**

*Rafforzare il team work e le relazioni interpersonali, migliorando l'ambiente di lavoro.*

**7. Promozione della qualità globale dell'azienda:**

*Creare un contesto aziendale più armonioso ed efficiente, che valorizza il benessere e la produttività.*

**Costruire una Cultura della Sicurezza in Aziende Pubbliche e Private**

Il tema della cultura della sicurezza nelle aziende è centrale per la prevenzione e la mitigazione dei rischi, a favore di una reale salute e sicurezza del lavoro. È una chiave di successo per ogni azienda, sia pubblica che privata, perché consente di ottimizzare i processi di lavoro prendendosi cura delle persone che li attuano. È un vero e proprio motore di sviluppo. La potenza di questo motore si basa pesantemente sul rispetto dei pericoli potenziali associati alle attività dell'organizzazione: “non dimenticare mai di stare attento”.

**Aspetti Scientifici su cui si Basa HeArt Counseling**

HeArt Counseling utilizza le pratiche più efficaci e validate scientificamente per ridurre lo stress e migliorare la salute. Basato sull'innovativo Protocollo Mindfulness Psicosomatica (PMP), HeArt Counseling applica le conoscenze derivate dalle neuroscienze con un approccio formativo “integrale” e multidimensionale alla persona (Global Teaching/Learning Approach).

Il Protocollo PMP utilizza pratiche di consapevolezza di Sé, come la mindfulness, validate scientificamente da oltre 5.000 ricerche scientifiche per la loro efficacia nel ridurre ansia e stress, migliorando il benessere psicofisico, l'intelligenza emotiva, l'autostima, le relazioni e la cooperazione. Inoltre, la mindfulness favorisce lo sviluppo delle Life Skills, le “competenze della vita” raccomandate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità.

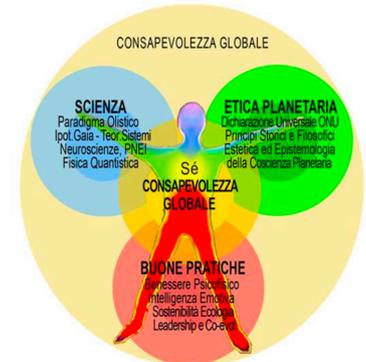
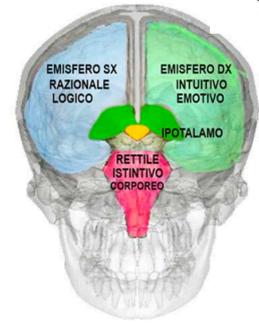
**Gli Elementi di Innovazione del Progetto Gaia - Ergon**

Il Protocollo Gaia Ergon è basato sulle più recenti ricerche di neuroscienze sul cervello e permette un metodo formativo multidimensionale e globale, trasmettendo le conoscenze non solo a livello teorico e mentale, ma integrandole con la dimensione emotiva e relazionale attraverso pratiche corporee-sensoriali. Questo approccio realizza una comprensione più reale e completa delle informazioni sulla sicurezza e la salute, promuovendo una consapevolezza situazionale e globale.

## Le Basi Scientifiche del Protocollo PMP

Il protocollo è articolato in quattro principali aree formative che corrispondono alle dimensioni neuropsicologiche umane:

- **La consapevolezza scientifica dell'emisfero razionale (in blu)**
- **La consapevolezza emotiva dell'emisfero intuitivo (in verde)**
- **La consapevolezza di sé, legata alla funzione talamo-ipotalamica centrale di sincronizzazione tra le parti del cervello (in giallo)**
- **La consapevolezza corporea-istintiva del cervello sottocorticale più antico (in rosso)**



La comprensione integrata di queste quattro dimensioni porta a una consapevolezza globale, che integra la dimensione personale con quella sociale e lavorativa.

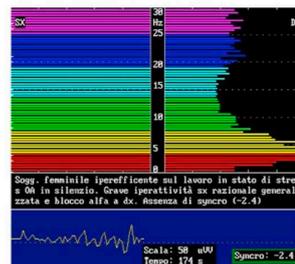
## Le Ricerche dell'Istituto di Neuropsicosomatica del Villaggio Globale

Le ricerche dell'Istituto di Neuropsicosomatica del Villaggio Globale hanno mostrato che:

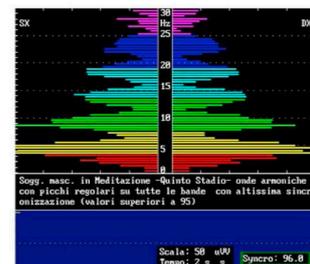
### a) L'auto-consapevolezza migliora la funzionalità cervello/mente, la coerenza e l'armonia:

Esiste una relazione significativa tra la "coerenza elettroencefalografica (EEG)" e il benessere psicologico della persona. La pratica dell'auto-consapevolezza tende ad aumentare la coerenza dell'EEG ed è uno strumento fondamentale per il miglioramento del benessere psicofisico e della consapevolezza situazionale e globale. Questo si riflette sul lavoro come migliore efficienza del personale, migliore attenzione e presenza, minore stress e incidenti sul lavoro.

SISTEMA NEUROPSICHICO SBILANCIATO  
(BASSA COERENZA EEG - BASSA CONSAPEVOLEZZA)



SISTEMA NEUROPSICHICO AD ALTA ARMONIA  
(ALTA COERENZA EEG - ALTA CONSAPEVOLEZZA)  
STATO DI AUTO COSCIENZA

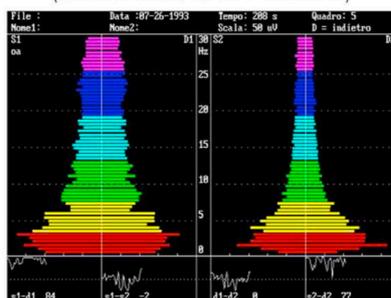


### b) L'auto-consapevolezza migliora l'empatia e l'intelligenza emotiva tra le persone:

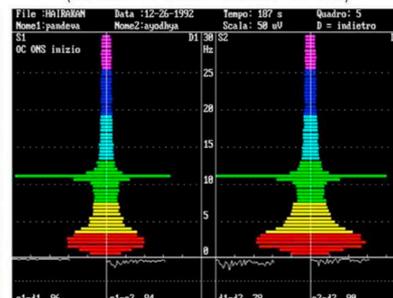
La "coerenza EEG" o "risonanza neurocognitiva" tra i cervelli di due persone in stato di empatia o autoconsapevolezza mostra una relazione significativa. Questa è la

prima ricerca internazionale che dimostra che l'empatia e la consapevolezza di Sé sono strumenti essenziali per migliorare le relazioni e creare una migliore comprensione, fiducia, collaborazione e comunicazione tra le persone. Nel Progetto Gaia Ergon, lo sviluppo della risonanza neuro-cognitiva permette di migliorare l'empatia e la relazione tra le persone che lavorano insieme.

**DUE CERVELLI NON COERENTI**  
DUE PERSONE IN STATO DI NORMALE CONSAPEVOLEZZA  
(basso livello di comunicazione e collaborazione)



**DUE CERVELLI AD ALTA COERENZA**  
DUE PERSONE IN STATO DI AUTO CONSAPEVOLEZZA  
(alto livello di comunicazione e collaborazione)



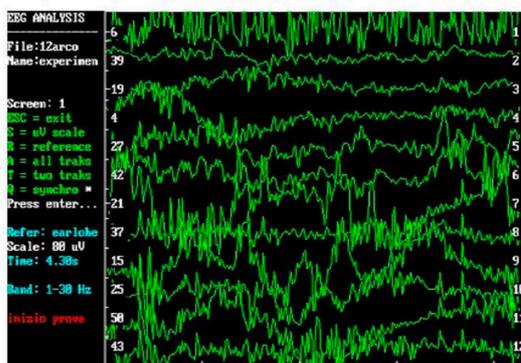
### c) La consapevolezza di Sé migliora l'empatia, la comunicazione e la collaborazione nelle aziende.

Gli studi sulla sincronizzazione cerebrale di un gruppo di persone mostrano un aumento significativo della “coerenza EEG” tra i cervelli delle persone in stato di empatia e consapevolezza di sé. Questa è la prima ricerca internazionale che dimostra che l'empatia e l'auto-consapevolezza sono strumenti cruciali per migliorare le relazioni e lo spirito di unità di gruppo.

II

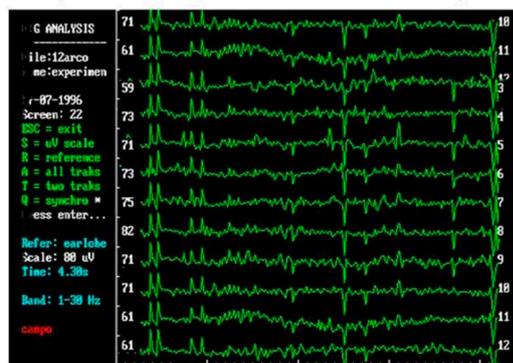
**CERVELLI NON COERENTI**

12 PERSONE IN STATO DI NORMALE CONSAPEVOLEZZA  
(basso livello di comunicazione e collaborazione)



**CERVELLI AD ALTA COERENZA**

12 PERSONE IN STATO DI AUTO - CONSAPEVOLEZZA  
(alto livello di comunicazione e collaborazione)



Progetto Gaia sviluppa uno spazio (campo) di consapevolezza e di “presenza empatica” che facilita la coesione, la cooperazione, la comunicazione e la comprensione tra le persone di un gruppo di lavoro.

### Gli incontri del Progetto Gaia Ergon

Il Progetto Gaia Ergon è formato da 6 / 12 incontri formativi (il numero degli incontri dipende dalla durata e dal calendario concordato con l'azienda) per una durata complessiva di 12/18 ore distribuiti in circa 1-2 mesi.

## PRESENTAZIONI INTERNAZIONALI E NAZIONALI DEL PROGETTO GAIA



Progetto Gaia e Protocollo PMP Convegno Neuropsicosomatica Palazzo Ducale Lucca.



World Cultural Forum of Macao, Cina



Meeting COB Academia delle Scienze, Budapest



El Hierro, Canary, Islands, Spain.



Nazioni Unite, ONU University for Peace, Costa Rica



Presentazione Progetto Gaia e Protocollo PMP Psicologia Università degli Studi di Verona

# PRESENTAZIONI INTERNAZIONALI E NAZIONALI DEL PROGETTO GAIA



Progetto Gaia e Protocollo PMP Convegno Neuropsicosomatica Palazzo Ducale Lucca.



World Cultural Forum of Macao, Cina



Meeting COB Academia delle Scienze, Budapest



El Hierro, Canary, Islands, Spain.



Nazioni Unite, ONU University for Peace, Costa Rica



Presentazione Progetto Gaia e Protocollo PMP Psicologia Università degli Studi di Verona

## Esperienze di Mindfulness nelle imprese

L'Istituto Italiano Mindfulness indica che l'utilizzo della Mindfulness in un contesto aziendale favorisce molti effetti benefici. L'utilizzo di tale pratica può quindi essere declinato all'interno di un progetto di formazione aziendale, consentendo di promuovere nell'individuo un **cambiamento profondo nel modo di rapportarsi alla dimensione lavorativa, nel modo di percepire il proprio ruolo, la relazione con gli altri e il significato stesso del lavoro.**

**Un elenco delle aziende più importanti che hanno già introdotto programmi per il benessere aziendale basati sulla Mindfulness portandola a tutti i livelli dell'organizzazione:**

- |                                |                         |                          |
|--------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1) Fratelli Branca Distillerie | 20) Procter & Gamble    | 39) Comcast              |
| 2) IBM                         | 21) Microsoft           | 40) Medtronic            |
| 3) Toyota                      | 22) Nike                | 41) Pacific Investment   |
| 4) Apple                       | 23) Twitter             | 42) Prentice-Hall        |
| 5) AstraZeneca Phar            | 24) Unilever            | 43) Hilton Milano        |
| 6) BASF                        | 25) General Electric    | 44) Hale and Dorr        |
| 7) Reebok                      | 26) General Mills       | 45) Huges Haircraft      |
| 8) Google                      | 27) General Motors      | 46) Luvent International |
| 9) Sony                        | 28) Sumitomo            | 47) Accenture            |
| 10) Bioresearch                | 29) McKinsey            | 48) Aetna International  |
| 11) Deutsche Bank              | 30) Promega Corporation | 49) America Red Cros     |
| 12) eBay                       | 31) Puritan Bennett     | 50) Ameriprise Financial |
| 13) Volvo                      | 32) SAP                 | 51) Cargill Inc.         |
| 14) Xerox                      | 33) Square Inc.         | 52) Cleary Gottlieb      |
| 15) Yahoo!                     | 34) Texas Instruments   | 53) Fortis               |
| 16) Zappos                     | 35) Douwe Egberts       | 54) Collaborative Fund   |
| 17) Zeta Service               | 36) Toronto City Hall   | 55) Innocent Drinks      |
| 18) AOL Time Warner Inc.       | 37) Raytheon            | 56) United Health Gr.    |
| 19) Starbucks                  | 38) Nortel Network      |                          |

**L'Osservatorio delle Organizzazioni Positive Italiane**, l'Istituto che raccoglie in maniera strutturata e regolare dati italiani su strategie, pratiche ed attività volte a supportare il benessere e la felicità al lavoro e a potenziare la performance dell'organizzazione e svolge attività di ricerca per comprendere meglio ciò che funziona e ha impatti positivi sul bottom line (produttività, fatturato, innovazione, vendite, engagement), indica anche la *Mindfulness* come strumento di innovazione.

**A livello italiano sono state censite le seguenti esperienze** a carattere sperimentale con la mindfulness:

- 1) "Intervento multidisciplinare di prevenzione dello stress lavoro-correlato e delle sue conseguenze patogene nel personale del soccorso sanitario della Lombardia" Inail, 2018 - Azienda regionale di emergenza urgenza (Areu)
- 2) Promozione di stili di vita salutari tra i lavoratori per la lotta alla sedentarietà e il contrasto dell'invecchiamento: dall'attività fisica alla mindfulness - Inail, 2017 - Asl Cuneo

Dal 2016 al **Safety Expo** sono state proposte idee innovative per le quali la sicurezza sul lavoro non viene più considerata da un punto di vista puramente fisico, ma anche emotivo, per sottolineare l'importanza

della persona e non del ruolo da questa rivestito: in questa occasione la Mindfulness è stata indicata come utile pratica di intervento

### **Esperienze di Mindfulness Psicosomatica nelle aziende:**

- Ospedale Maggiore di Crema con il Progetto Gaia nel 2018 (con ECM)
- RSA Residenza Socio Assistenziale di Soncino (CR) nel 2017
- RSA Residenza Socio Assistenziale di Romanengo (CR) nel 2018
- CR Forma Crema, progetto Gaia nella formazione ASA e OSS con il Progetto Gaia dal 2015 a oggi
- Comunità educativa per minori Spazio Luce (Crema), formazione equipe degli educatori Progetto Gaia 2019
- Zucchetti s.r.l. (Lodi) incontri di mindfulness online 2020
- Talent Garden incontri mindfulness in azienda 2020
- Intergic srl incontri mindfulness in azienda 2020
- Vortex incontri mindfulness in azienda 2020
- RSA Residenza Socio Assistenziale di Nizza Monferrato (AT) nel 2020
- Squadra Pallavolo serie A3 nel 2020
- Spazio Vita USU di Niguarda (Milano) nel 2020
- AICQ Associazione Italiana Cultura Qualità Centro Nord 2020
- ASUR Azienda Sanitaria Unica Regionale Area Vasta 2 Marche 2020
- IED Istituto Europeo di Design di Milano 2020
- Ordine degli Architetti della Provincia di Torino 2020
- Iprase Trento, aggiornamento docenti (3 edizioni) 2020

### **Esperienze di Progetto Gaia ERGON e di Mindfulness Psicosomatica nelle aziende e nella formazione:**

- Associazione Industriali della Provincia di Cremona aggiornamento Rappresentanti Lavoratori della Sicurezza di oltre 50 imprese della provincia di Cremona sul Progetto Gaia Ergon (5 edizioni) 2020
- Consultorio Insieme per la Famiglia di Crema (rivolto ad operatori sanitari di RSA e Ospedale) 2021
- Serotonina Agenzia Comunicazione di Torino 2021
- Coriweb di Treviglio 2022
- Associazione Commercianti il Granaio (Confcommercio) di Rimini 2023
- Finital SpA di Arezzo 2022
- Net Assistance srl di Arezzo 2022
- Expertas srl di Arezzo 2022
- Recrea srl di Arezzo 2022

**Il Progetto Gaia Ergon ha ricevuto il riconoscimento al concorso buone prassi nell'ambito della campagna europea di EU OSHA 2020/22 Ambienti di lavoro sani e sicuri, alleggeriamo il carico. Focal Point italiano INAIL**

**[www.progettogaia.eu](http://www.progettogaia.eu)**

*Villaggio Globale, Villa Demidoff, Bagni di Lucca, tel. 0583.86404 email: [info@villaggioglobale.eu](mailto:info@villaggioglobale.eu)*

**[www.heart-counseling.com](http://www.heart-counseling.com)**

*HeArt Counseling, Studio CURAGE, Massagno,, tel. +41779267720 email: [info@heart-counseling.com](mailto:info@heart-counseling.com)*