



Burnout, curiamolo con l'Art Meditation

Descrizione

Come molti in questi anni ho subito condizionamenti e paure. Parlando con alcuni amici imprenditori trapela una insoddisfazione verso gli schemi tradizionali e razionali con i quali si confrontano.

Il lavoro di un manager è sicuramente soggetto a molta pressione. In prevalenza accade nelle aziende private, dove viene giudicato in base ai risultati ottenuti. Alle performance. La competitività non consente di fare "l'occhio morto a galla". Anzi.

Lo stress cronico può essere curato anche con l'Art Meditation

Questa situazione di per sé non rilassante è stata enfatizzata da due fenomeni devastanti e totalmente imprevedibili come la pandemia, e la guerra. Tanto che è stata riconosciuta ufficialmente una sindrome. Si tratta del **burnout** (dall'inglese "bruciato"). Si tratta di un insieme di sintomi che deriva da una condizione di stress cronico e persistente associato al [contesto lavorativo](#).

Una soluzione per contenere il burnout è quella di ricorrere a pratiche meno razionali quali la [meditazione](#) e la creatività artistica, in simbiosi tra loro.

Ma come funziona l'Art Meditation?

Questa procedura viene chiamata **Art Meditation**. Questa tecnica attiva la parte destra creativa del cervello ottenendo rilassamento e quindi migliori performance creative. **Grazie a una combinazione di esercizi pratici si apprende un metodo per aiuto esistenziale e un vantaggio per l'azienda.**

Guadagnarsi da vivere con l'arte e la meditazione

Qualche anno fa il settimanale "The Economist" aveva definito [l'economia dello studio della maniera in cui il mondo si guadagna da vivere](#). L'arte e la meditazione non rientrano in questo ambito. Si tratta infatti di due mondi che non interagiscono tra loro. Ma la società complessa, la

caduta delle barriere interdisciplinari hanno cambiato tutto. Ora, invece, il mondo della cultura e dello spirito aiutano a guadagnarsi da vivere. Una considerazione di cui imprenditori, top manager e responsabili delle risorse umane dovrebbero tenere conto.

Sabrina Ravanelli

Credit immagine Sabrina Ravanelli

CATEGORY

1. Arte e Cultura

POST TAG

1. Art Meditation
2. burnout
3. The Economist

Categoria

1. Arte e Cultura

Tag

1. Art Meditation
2. burnout
3. The Economist

Data di creazione

28/04/2022

Autore

sabrina-ravanelli

default watermark