Ordine dei Dottori Commercialisti
e degli Esperti Contabili di Roma

Convegno
Teatro dell'Angelo
Martedì 28 novembre 2017

Lavorare in consapevolezza

Lo studio professionale come luogo di pace e di benessere

Ilaria Vasdeki, architetto PhD

madoridesign.com
ecomindfulness.it

Lavorare in consapevolezza vuol dire vivere in uno stato di **presenza mentale** ogni momento della nostra giornata lavorativa.

間

- Concentrare l’attenzione
- Ridurre lo stress
- Migliorare la qualità del lavoro e delle relazioni

間

parte prima

PENSARE CON IL CORPO

La mente lo sa

L'uomo dipende per metà dalla genetica e per metà dall'ambiente in cui vive.
L'ambiente (...) può addirittura cambiare il funzionamento cerebrale.

Lamberto Maffei, neurobiologo, ex Direttore dell'Istituto di Neuroscienze al CNR e presidente dell'accademia dei Lincei

間

Pensare con il corpo

Il corpo è una preziosa fonte di informazioni, alle quali frequentemente si rinuncia per fare piuttosto riferimento a tabelle, a schemi terapeutici o a indicazioni di altri.

Jadet Tolja, medico, psicoterapeuta, ricercatore

間

Due ma non due

Non c’è nessuna differenza tra risanare se stessi e risanare il pianeta.

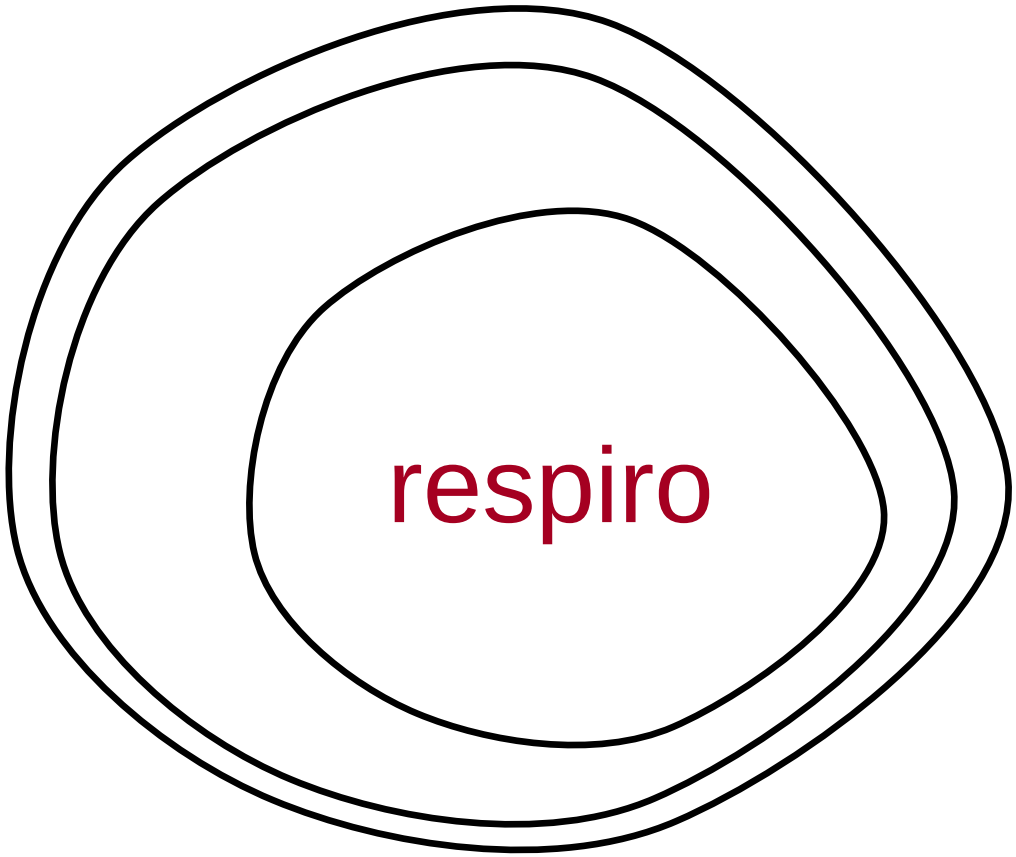
Thich Nath Hanh, maestro Zen, poeta, ativista per la pace, candidato a Nobel per la pace da Martin Luther King

間

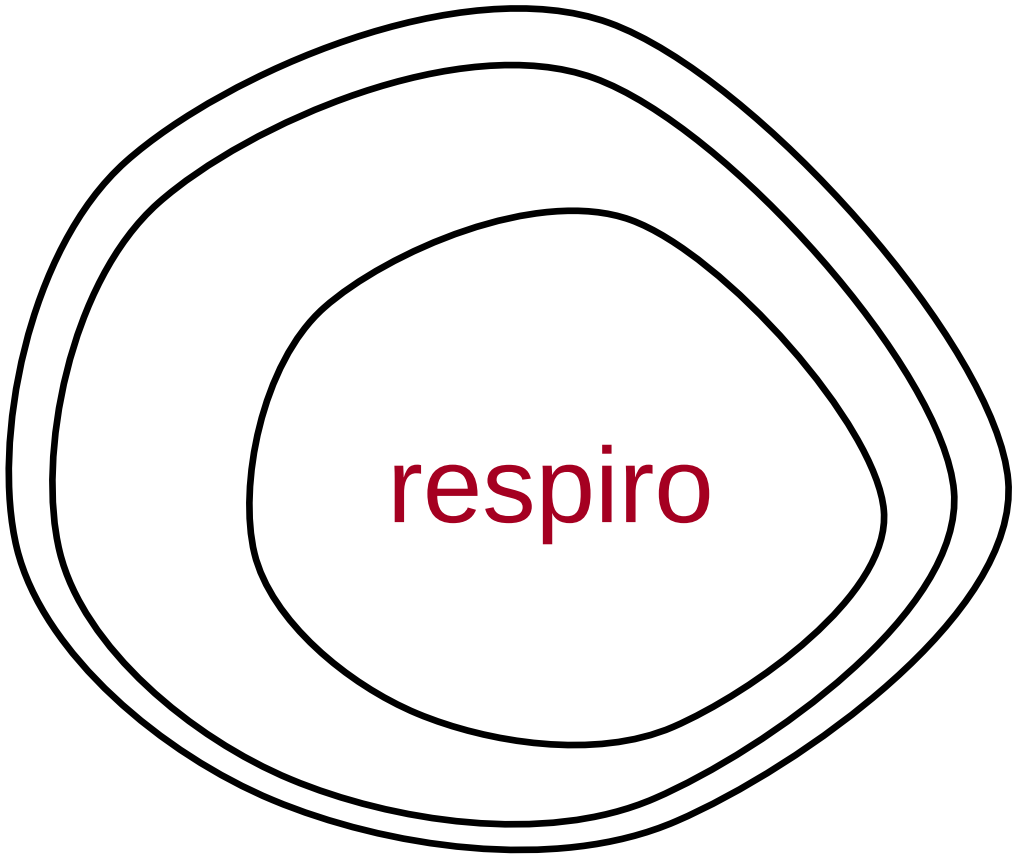
Il primo strumento di consapevolezza accessibile a tutti è il respiro.

間

sperimentiamo



Il respiro è utile
per attivare e cambiare
la propria percezione ambientale.



con il respiro riportiamo la mente nel corpo

ora

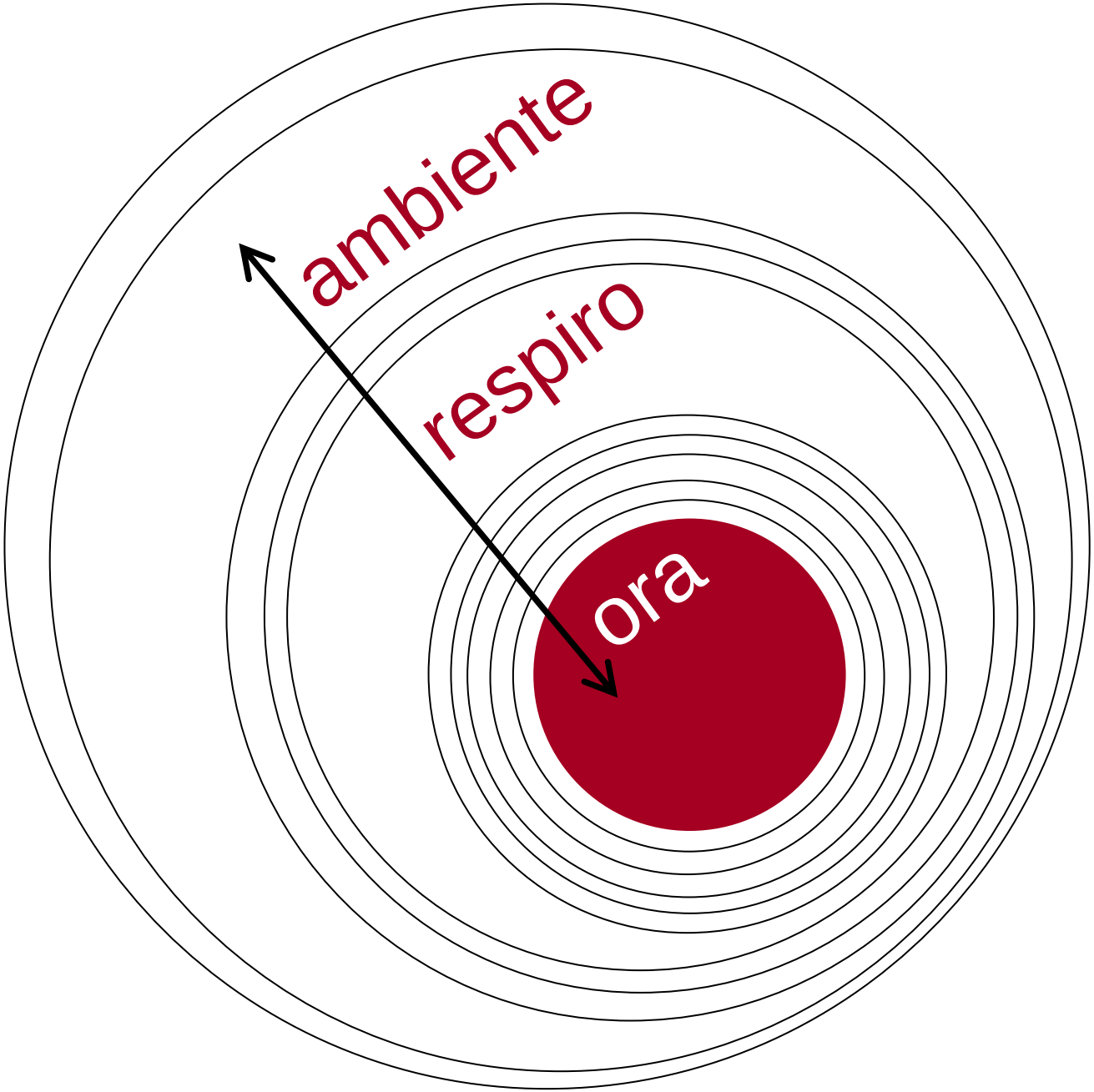
il momento presente

Il secondo strumento di consapevolezza è l’ambiente.

間

L’ambiente può rivelarsi una gabbia o viceversa trasformarsi in una terapia naturale e positiva di cui è importante godere appieno e quotidianamente

間


ambiente
respiro
ora

Quando viviamo in un ambiente sereno possiamo tornare a noi stessi.

間

stress da lavoro

ansia, nervosismo, affaticamento, sfiducia, rabbia, tensioni fisiche

rigenerazione

mentale e fisica

parte seconda

PRIMI PASSI

Trascorriamo molto tempo lavorando, in uno spazio chiuso

Ci siamo mai chiesti come ci sentiamo?

?
Qual è la qualità della nostra **attenzione**

?
Che coscienza abbiamo del nostro **corpo**

?
Qual è la qualità delle nostre **relazioni**

"*Come ci sentiamo*" influenza non solo le persone con cui lavoriamo, ma anche la qualità stessa del lavoro.

間

parte seconda

PRIMI PASSI

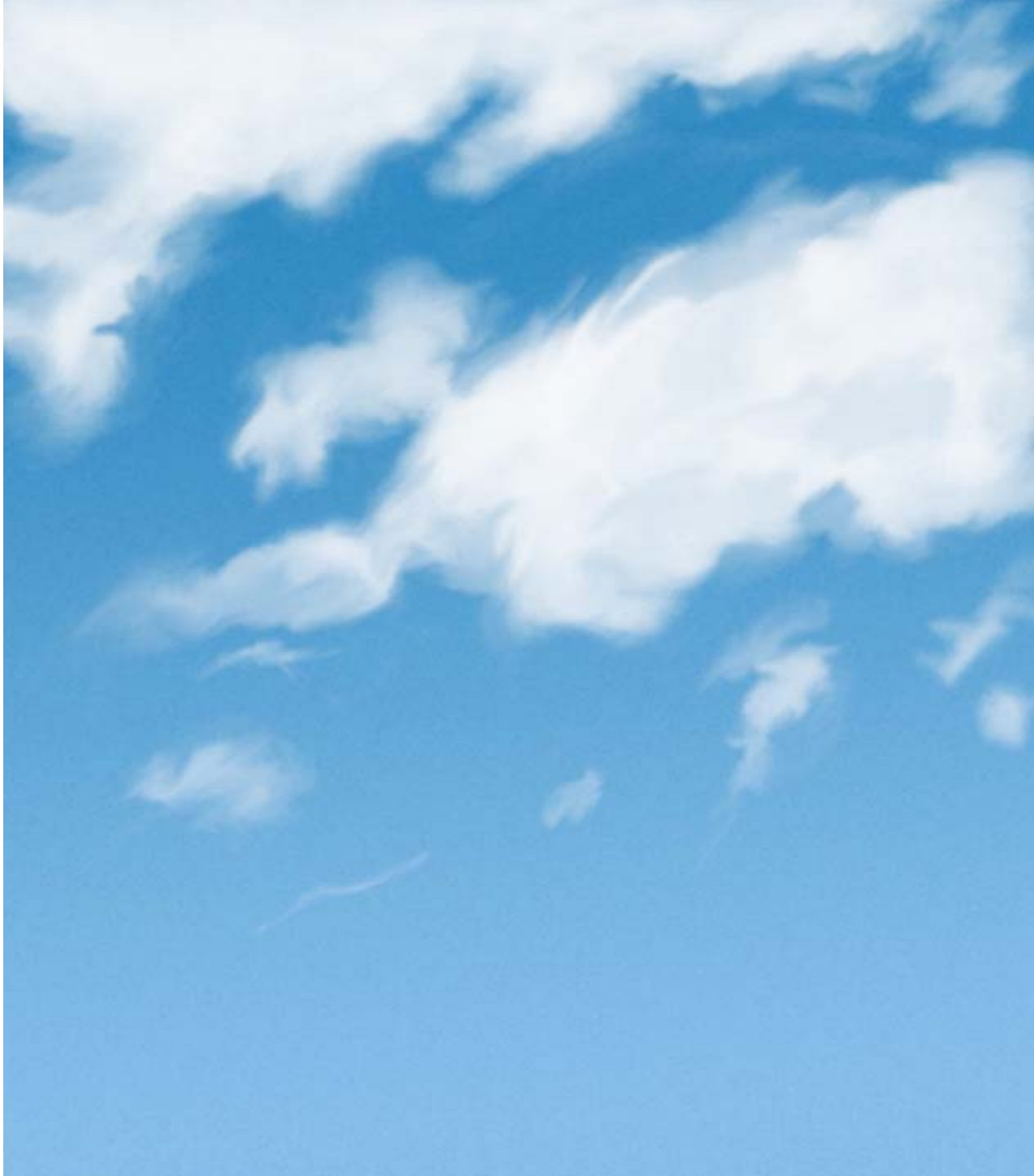
INGREDIENTI e RITUALI

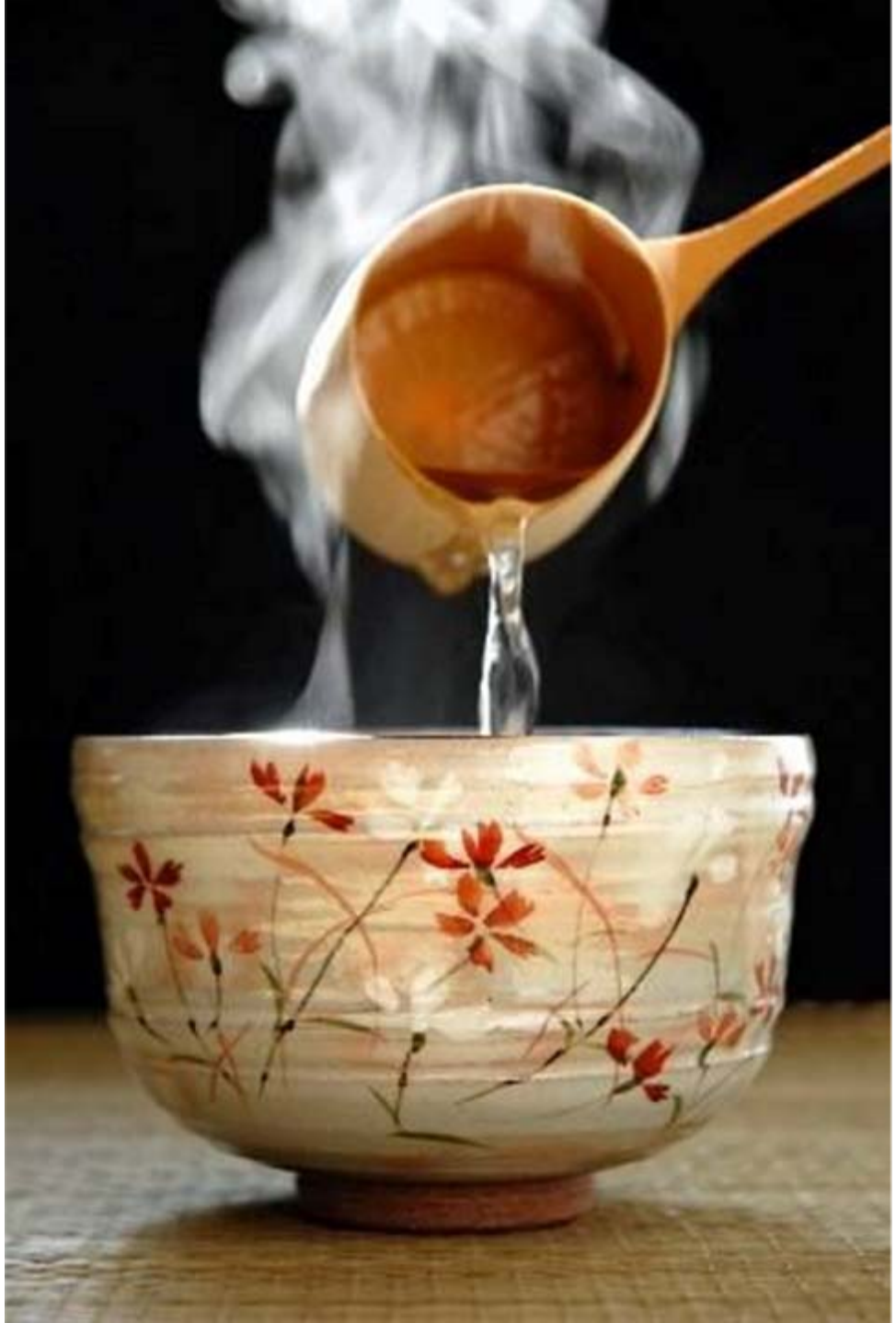
1

luce

2

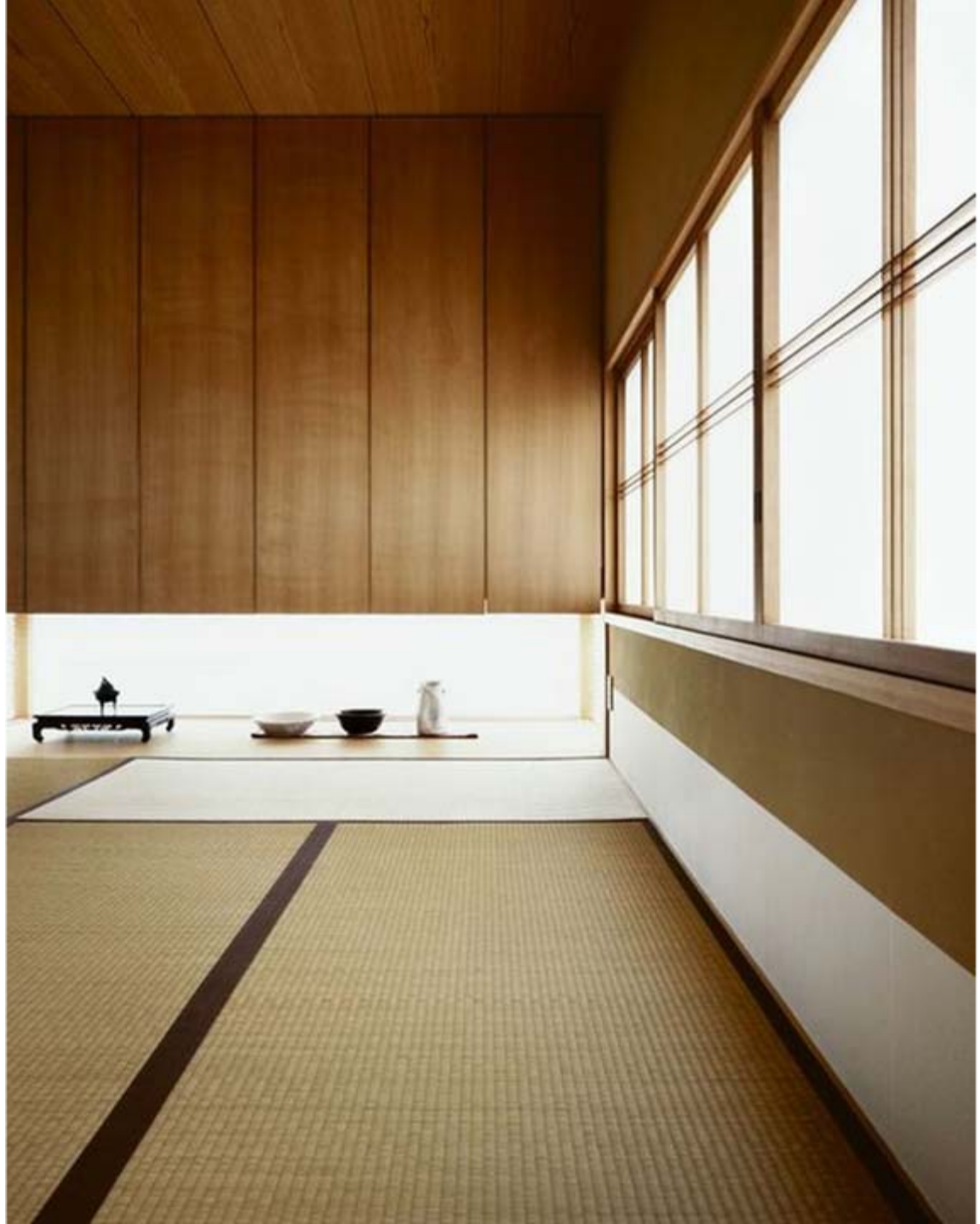
aria





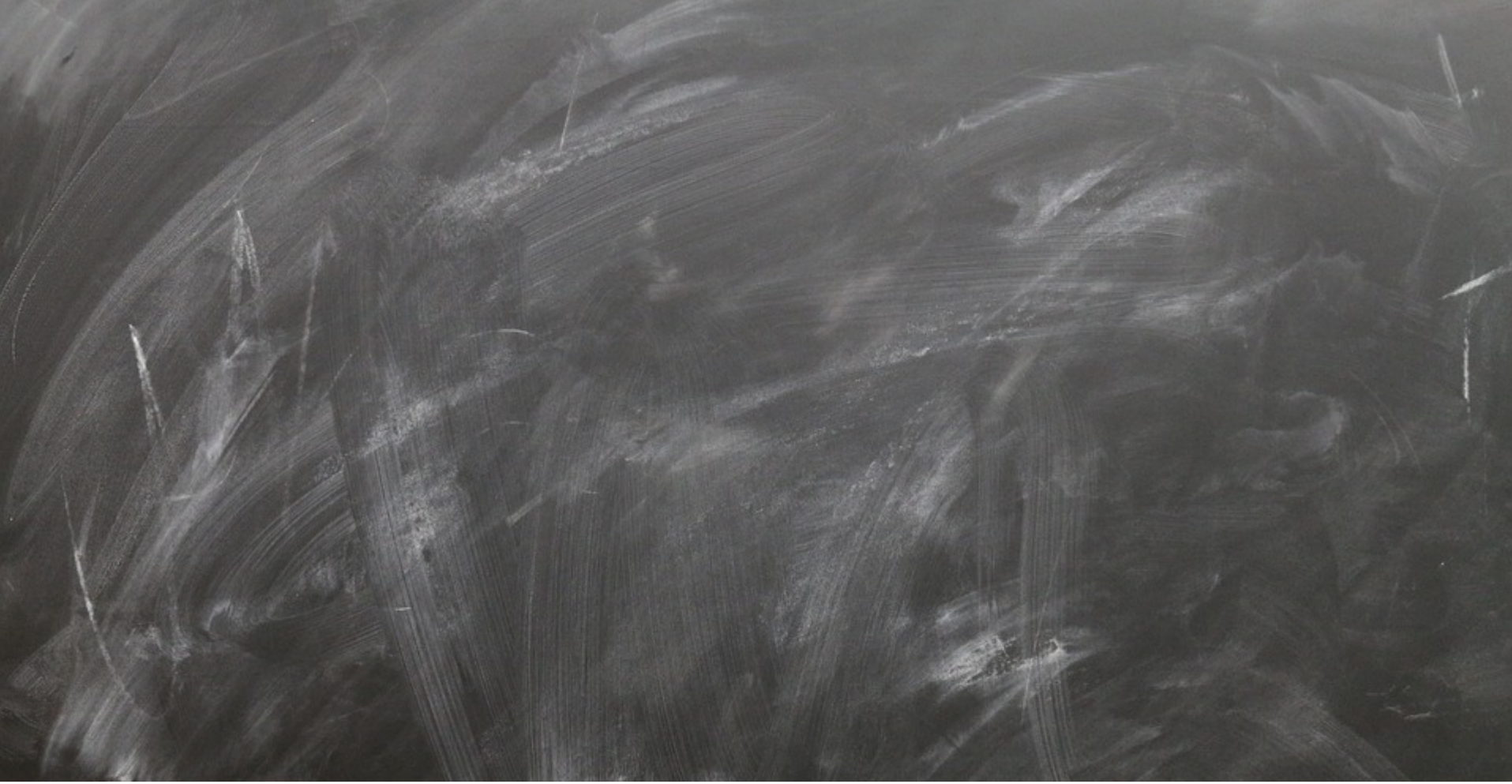
3

accoglienza



4

silenzio



5

creatività

6

prospettiva

7

ordine

parte seconda

PRIMI PASSI

ACCOGLIERE IL CLIENTE

1. SEMPLICITA'

poche informazioni
pochi oggetti

2. AUTONOMIA

Bellezza pratica

3. INTIMITA'

Uno spazio raccolto

4. CURA

5. ESCLUSIVITA’

parte terza

DESIGN

PROGETTARE PER I CINQUE SENSI

I COLORI DELLA TERRA

calce

calce

calce

argilla

argilla

legno

tessuti

Tab. I.
ignoreus 1
coeruleus 2
azureus 3
cinereus 4
atrocineus 5
aeruginosus 6
prasinus 7
flavescens 8
glaucus 9
luteus 10
ochraceus 11
pallide-flavus 12
Sulphureus 13
vitellinus 14
ferrugineus 15
brunneus 16
fuscus 17
balsus 18
aurantiacus 19
miniaceus 20
laterinus 21
coccineus 22
carneus 23
croceus 24
puniceus 25
Sanguineus 26
roseus 27
atro-purpureus 28
violaceus 29
lilacinus 30
ater 31
niger 32
cinereus 33
griseus 34
canus 35
lividus 36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75

parte terza

DESIGN

ARREDARE CON IL VUOTO

- Riduciamo le distrazioni
- Creiamo le condizioni che ci permettono di adottare un *silenzio contemplativo*
- Custodiamo la nostra energia

間

LEGGEREZZA

Non attaccamento.
Libertà di movimento e di cambiamento.
Consistenza e ciclo dei materiali.
Impatto energetico sul nostro corpo e sull'ambiente.

- Quante volte hai desiderato di attuare cambiamenti nel tuo studio e perchè?
- Prova a pensare al tuo studio come un teatro, al suo allestimento come una scenografia

間

VUOTO

Permette di concentrasi sull’essere e sul presente.

Un ambiente pensato in funzione del vuoto
è un ambiente pensato per valorizzare l’esperienza umana.

Ogni minuto diventa un istante prezioso
Mette al centro l’unicità della vita.

Il vuoto non costa nulla
ma richiede molto impegno.

間

ESSENZIALITA’

Meno e meglio.

Ciò che amiamo

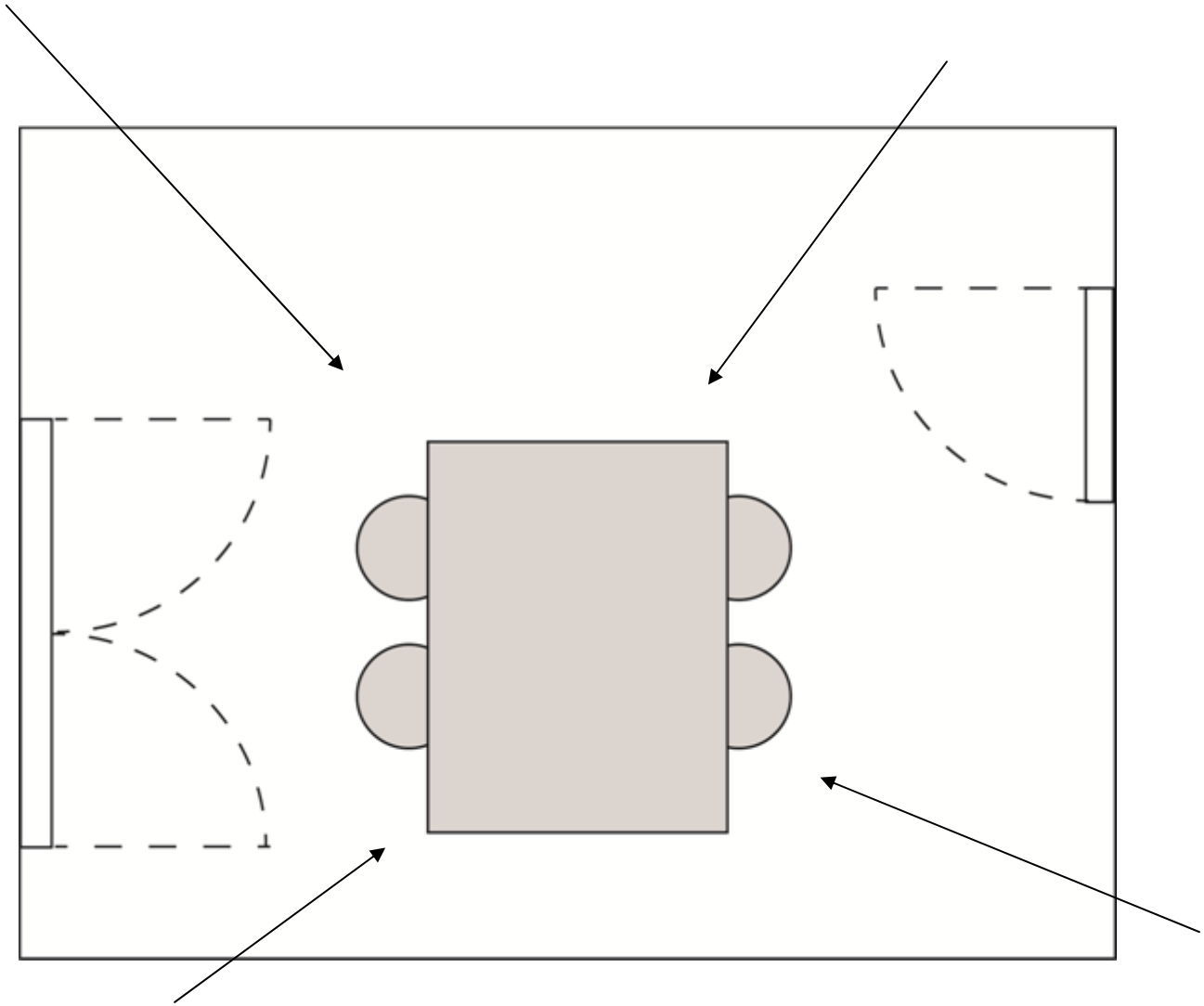
Ciò che ci rende felici.

Ciò che ha una storia.

- Fai una lista di cose essenziali.
- Metodo: 'lo spazio di transizione' .

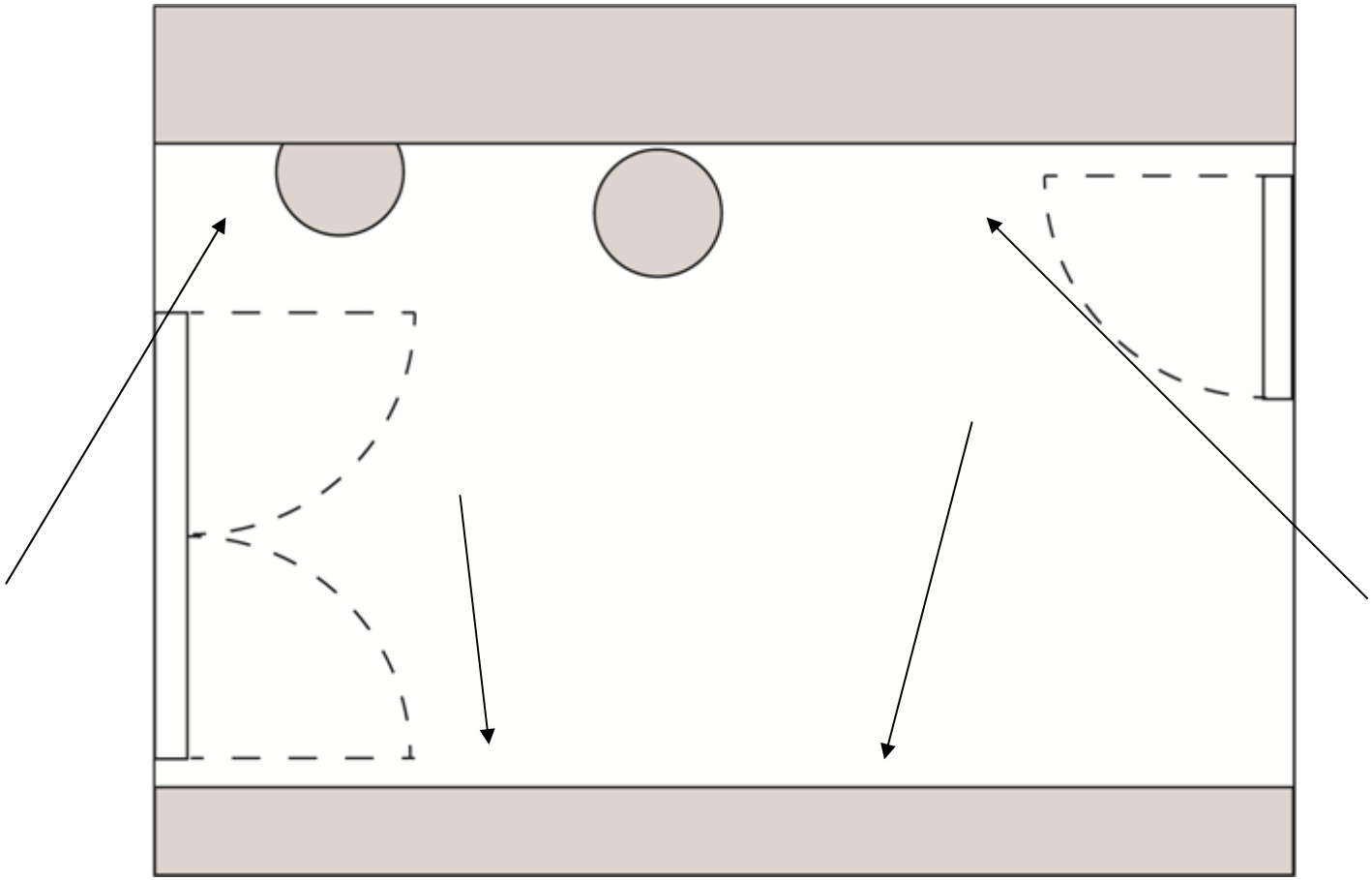
間

Organizzare lo spazio



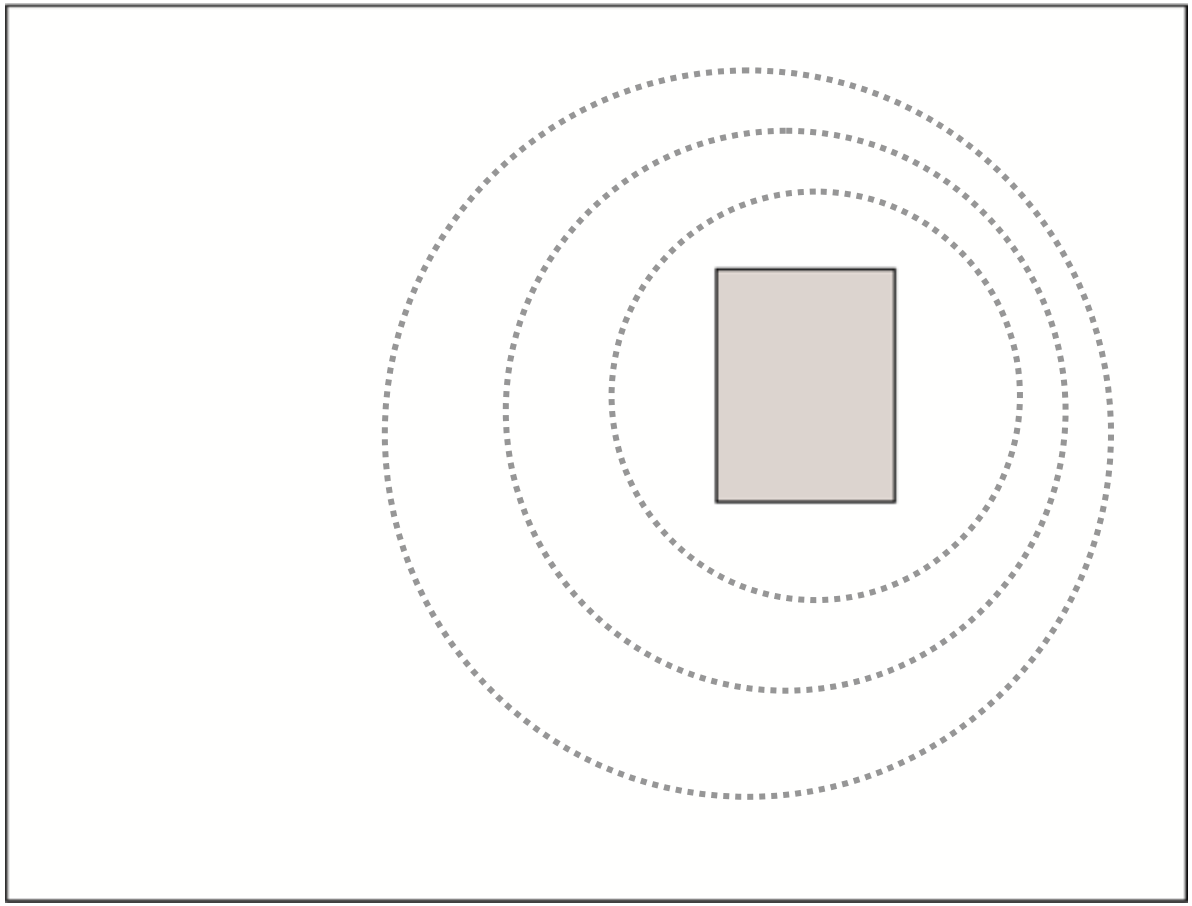
pianta

Organizzare lo spazio



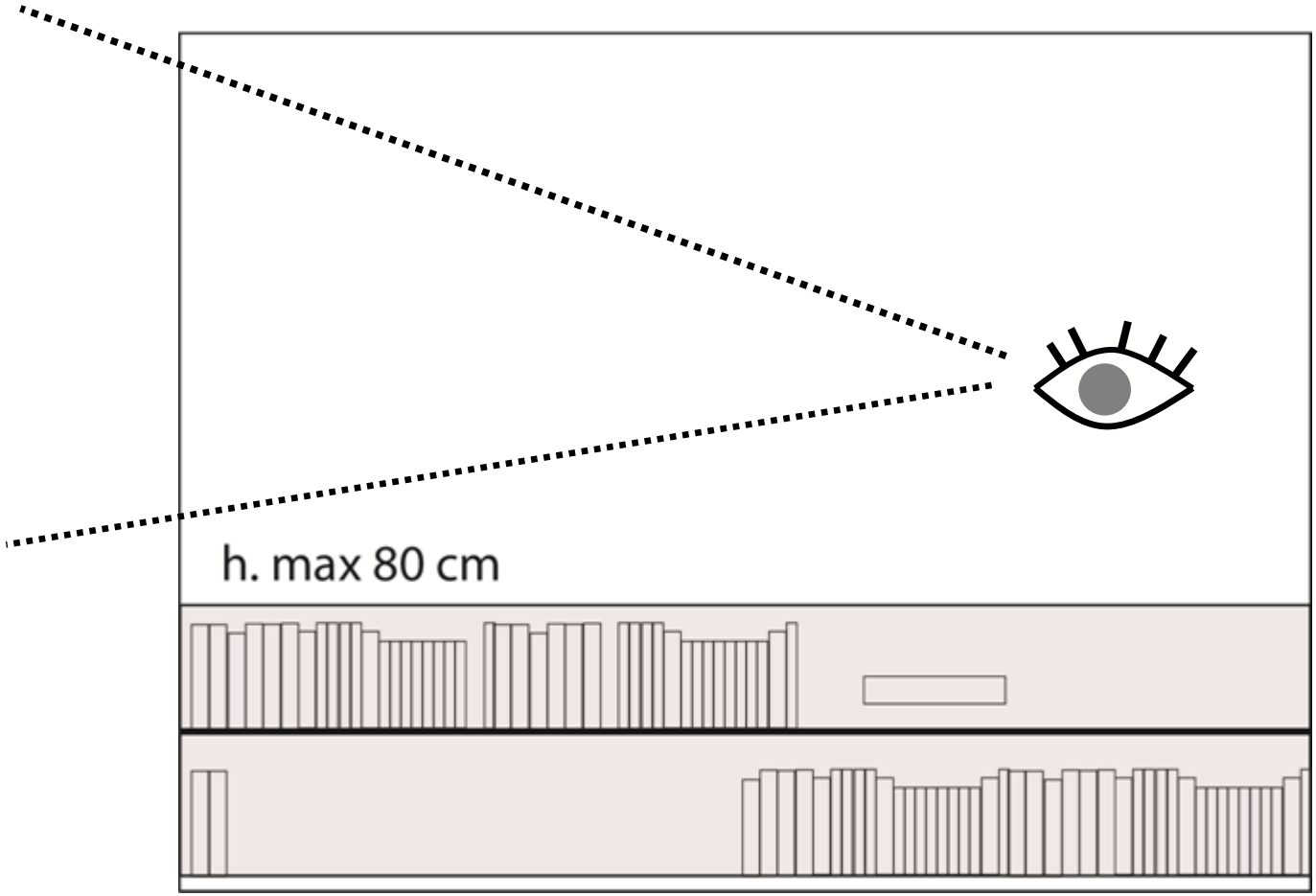
pianta

Organizzare lo spazio



prospetto

Organizzare lo spazio



parte terza

DESIGN

IL RUOLO DELLE PIANTE

Sentimenti positivi
riduzione dello stress
diminuzione battito cardiaco,
della tensione muscolare,
della pressione arteriosa.
Aumento dell’attenzione
involontaria.

Takeshi Hosaka

Room Room

grazie!

間

MADORI

architettura naturale

www.madoridesign.com
www.ecomindfulness.it