

Benefícios do 'mindfulness' no trabalho

Aumenta o **bem-estar dos funcionários**, além de estimular comportamentos mais éticos e responsáveis.



Melhora o **desempenho em situações sob pressão** e de ambiguidade ou incerteza.

Eleva o **autocontrole** e a **capacidade de superar obstáculos**.



Promove **clareza mental** e faz com que a **tomada de decisão seja mais rápida**.

Potencializa funções **cognitivas e flexibilidade**.



Fortalece a **conexão** de cada indivíduo com seus valores.

Melhora a **capacidade de liderar, produtividade** e o **gerenciamento do estresse**.



Reduz o **absenteísmo** e a **agitação no trabalho**.

