

**PROGRAMMA MAHARISHI
PER LO SVILUPPO
DELLE AZIENDE**

**Italia Invincibile S.r.l.
Area Formazione**

**Il metodo più efficace per migliorare le risorse umane
e la produttività delle imprese**

**Leadership
Creatività ed efficienza
Lavoro senza stress**

**Sviluppa la capacità di generare idee nuove e potenti
e di realizzarle**

Per vincere le sfide dell'innovazione, della competitività e della globalizzazione è necessario che le aziende provvedano al continuo miglioramento del sistema umano. Il "Programma Maharishi per lo sviluppo delle aziende" soddisfa simultaneamente tutte le esigenze delle risorse umane nel modo più semplice, naturale e veloce

- **Sviluppa un management creativo ed efficace**
- **Potenzia le capacità individuali a tutti i livelli dell'organizzazione aziendale**
- **Migliora le relazioni interpersonali e il lavoro di squadra**
- **È efficace contro stress, ansia e burnout**
- **Aumenta la soddisfazione sul lavoro**
- **Migliora la salute e il benessere, aumenta la produttività**

PROGRAMMA MAHARISHI PER LO SVILUPPO DELLE AZIENDE

- **Convalidato dalla scienza • Semplice da adottare**
- **Piacevole da apprendere e praticare • Benefici cumulativi**
- **50 anni di esperienza e di successo**

BENEFICI PER L'AZIENDA

- Maggiore produttività
- Maggiore creatività
- Crescita delle vendite e dei profitti
- Riduzione degli incidenti sul lavoro
- Riduzione dell'assenteismo per malattie
- Miglioramento delle prestazioni di lavoro
- Miglior lavoro di gruppo e comunicazione
- Miglior salute dei dipendenti

BENEFICI PER I DIRIGENTI

- Crescita della leadership
- Maggiore creatività e intelligenza
- Maggiore autostima
- Riduzione dello stress e della tensione
- Maggiore capacità decisionale
- Ampia comprensione e capacità di focalizzare l'attenzione
- Maggiore energia e vitalità
- Salute migliore
- Inversione dei danni dell'invecchiamento
- Riduzione dell'ipertensione e del colesterolo
- Migliori relazioni sul lavoro
- Miglioramento della vita in famiglia

BENEFICI PER I DIPENDENTI

- Maggiore efficienza
- Maggiore attenzione
- Riduzione degli errori
- Maggiore soddisfazione sul lavoro
- Capacità di lavorare meglio e con meno stress
- Riduzione della stanchezza
- Migliore salute fisica e mentale
- Maggiore felicità e soddisfazione sul lavoro
- Miglioramento della qualità di vita in famiglia

Innovazione nella formazione

Il Programma Maharishi per lo sviluppo delle aziende è l'innovazione scientifica più avanzata nel campo della formazione e del lavoro. Ha un effetto radicale. Non cerca di modificare l'atteggiamento o il comportamento delle persone nei confronti delle varie situazioni. Migliora le prestazioni aumentando in modo naturale l'integrazione del funzionamento del cervello, che è la chiave per sviluppare in pieno le potenzialità individuali, l'efficienza e la produttività.

Potenziamo l'hardware umano per migliorare i risultati

La maggior parte delle teorie di management e dei programmi utilizzati per il miglioramento della risorsa umana sono come il "software" di un computer: danno istruzioni al "computer umano", insegnando alle persone come gestire le varie situazioni. Mirano a modificare il comportamento senza incidere sulla qualità della persona.



Per aumentare la capacità di un computer non basta aggiungere nuovo software: occorre potenziare l'hardware. Allo stesso modo, per migliorare l'efficienza del personale occorre potenziare "l'hardware umano", la ricca rete di neuroni del cervello che gli permette di esprimere in pieno le sue capacità latenti.

Il programma Maharishi per lo sviluppo delle aziende è l'unico programma rivolto alle risorse umane che ha un solido sostegno scientifico. Più di 600 studi dimostrano che giorno dopo giorno esso migliora l'integrazione cerebrale e le capacità esecutive, con conseguente aumento della creatività e dell'intelligenza, della capacità decisionale, dell'energia, della salute e della resistenza allo stress. È il singolo approccio che permette di sviluppare simultaneamente tutte le qualità preziose per il management e il campo del lavoro.

COME USARE AL 100% LE NOSTRE POTENZIALITÀ

La Meditazione Trascendentale

Tutte le persone, anche quelle di maggiore successo, usano solo tra il 5 e il 10 percento del proprio potenziale di consapevolezza, intelligenza e creatività. Ciò a causa di uno sviluppo incompleto del funzionamento cerebrale, che limita il nostro modo di pensare e di agire. Fortunatamente il cervello ha la capacità naturale di ottimizzare il proprio funzionamento, ma questa capacità va coltivata.

A questo scopo il Programma Maharishi per lo sviluppo delle aziende offre un metodo accessibile a tutti: la Meditazione Trascendentale, una tecnica mentale semplice e naturale che migliora ogni aspetto della vita.

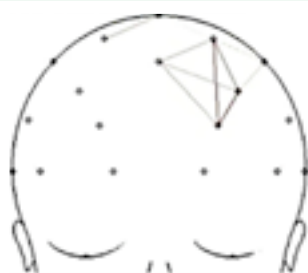
La tecnica è facile da imparare e si pratica per 20 minuti due volte al giorno sedendo comodamente ad occhi chiusi. La Meditazione Trascendentale procura una speciale esperienza di profondo riposo che rigenera il corpo e la mente: scioglie stress e tensioni e **sviluppa un funzionamento cerebrale integrato e coerente, che è il fattore fondamentale per il successo.**

L'Integrazione cerebrale è la chiave del successo

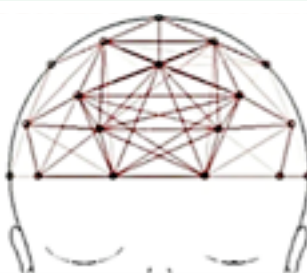
La scienza ha dimostrato che le persone di successo hanno un elemento che le caratterizza: un funzionamento molto integrato del cervello. Studi scientifici mostrano che la pratica regolare della Meditazione Trascendentale aumenta in breve tempo l'integrazione cerebrale, sviluppando così tutte le qualità che sostengono il successo.



Uno studio pubblicato sull'*International Journal of Neuroscience* dimostra che ad una coerenza delle onde cerebrali (EEG) più elevata corrispondono livelli più elevati di intelligenza, creatività, stabilità psicologica, efficienza neurologica, capacità di apprendimento e ragionamento morale.



PRIMA



3 MESI DI MEDITAZIONE
TRASCENDENTALE

I punti nell'immagine indicano la posizione sulla testa degli elettrodi di un elettroencefalografo, le linee indicano l'integrazione tra le diverse aree cerebrali. L'integrazione è scarsa prima di iniziare la Meditazione Trascendentale (a sinistra), elevata dopo solo 3 mesi di pratica della tecnica (a destra).

IL PROGRAMMA PIÙ EFFICACE CONTRO LO STRESS

Il costo dello stress per le aziende

La pressione costante cui siamo sottoposti, sia durante la giornata lavorativa che al di fuori, incide negativamente sui risultati delle aziende. Lo stress è una sindrome di adattamento a questo tipo di pressione, che spesso può avere risvolti patologici. L'esposizione prolungata alle situazioni di stress può compromettere

- la salute (e aumentare l'assenteismo)
- la capacità lavorativa
- la produttività
- l'innovazione
- il morale
- la capacità di affrontare i problemi
- i rapporti interpersonali
- l'efficienza delle misure di sicurezza
- può aumentare il ricambio del personale e le richieste di risarcimento

Secondo un recente rapporto dell'Unione Europea:

- Il 28% dei lavoratori soffre di disturbi da stress causato dall'attività lavorativa
- Dal 50% al 60% di tutti i giorni lavorativi persi sono collegati allo stress
- Le aziende o i reparti nei quali più del 40% del personale è soggetto a stress non sono commercialmente sani.

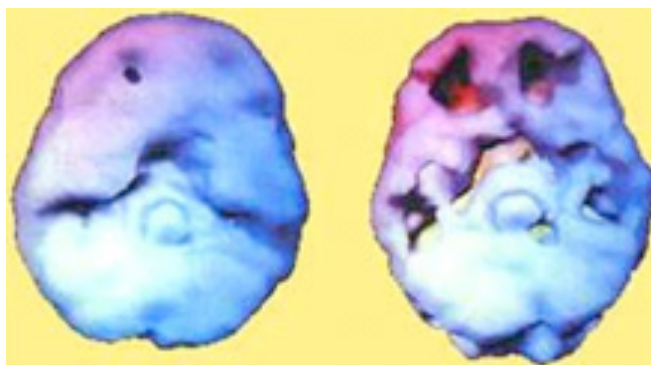
SINTOMI RIVELATORI DI STRESS DA LAVORO

- Cambiamenti dell'umore o del comportamento, come, ad esempio, problemi con i colleghi
- irritabilità, indecisione, mancanza di concentrazione scarso rendimento
- apatia, sensazione di non essere in grado di affrontare le situazioni, senso di fallimento
- maggiore ricorso ad alcool, fumo o addirittura a droghe
- problemi di salute, come emicranie, insonnia, ipertensione e problemi cardiaci, disturbi della digestione, mancanza di appetito oppure eccesso di appetito.

STRESS E DANNI CEREBRALI

Le situazioni di stress cronico producono lesioni funzionali nel cervello, riducendone l'efficienza, e producono burnout, danni per la salute fisica e mentale, ansia, aggressività, perdita di memoria, dipendenza da fumo, alcool e droghe.

La Meditazione Trascendentale produce cambiamenti positivi opposti agli effetti negativi dello stress: ravviva le aree inutilizzate del cervello e produce salute mentale e fisica.



L'antidoto naturale allo stress

Le ricerche indicano che la Meditazione Trascendentale è il metodo più efficace e scientifico per contrastare lo stress. I cambiamenti fisici e mentali che essa produce sono di segno opposto a quelli causati dello stress. Utilizzata giornalmente potenzia la risposta del sistema nervoso allo stress, mettendoci in grado di affrontare qualsiasi sfida con successo, senza compromettere il benessere e la salute.

Interrompe il ciclo vizioso dello stress

È noto che ritmo, tipo di lavoro e ambiente in cui si svolge possono creare stress nei lavoratori. A sua volta l'effetto collettivo dello stress dei singoli operatori, compreso quello che essi trasferiscono dalla loro dimensione privata, produce nell'azienda un'atmosfera di tensione che influenza negativamente i processi decisionali e l'ambiente di lavoro, attivando un ciclo vizioso che si alimenta all'infinito. La Meditazione Trascendentale offre la soluzione immediata per interrompere questo ciclo vizioso, perché rafforza la resistenza soggettiva allo stress e sviluppa comportamenti più positivi ed efficaci che non creano tensioni nell'ambiente di lavoro.



Uno studio scientifico mostra che la Meditazione Trascendentale è da due a quattro volte più efficace delle altre tecniche di rilassamento e di meditazione nel ridurre l'ansia, procurare il rilassamento, sviluppare l'autorealizzazione, normalizzare la pressione del sangue, ridurre il fumo e il consumo di alcol e droghe.

L'effetto delle altre tecniche prese in esame era inferiore al placebo.

I DANNI DELLO STRESS PER LA SALUTE

Lo stress acuto o cronico • può danneggiare il sistema cardiovascolare, il sistema metabolico e il sistema immunitario • causa lesioni funzionali del cervello, con conseguente perdita della memoria e della capacità del sistema di rispondere allo stress • produce squilibri biochimici, con aumento del cortisolo e riduzione dei livelli di serotonina, il neuroormone del 'benessere' • causa disturbi psicologici, ansia, depressione, insonnia • è stato collegato al cancro, al diabete, al fumo, alla dipendenza da alcool e droghe.

IL BURNOUT

È una sindrome di esaurimento e di riduzione delle capacità professionali, caratterizzata dalla sensazione di "essere fuso, in cortocircuito". È il risultato del progressivo logoramento psicofisico dovuto a una prolungata esposizione ad alti livelli di stress lavorativo che esauriscono la persona, indebolendo la sua capacità di sostenere e scaricare lo stress quotidiano. È caratterizzata da apatia, eccessiva stanchezza, perdita del controllo, esaurimento emotivo, inadeguatezza, sensi di colpa, ansia, depressione e disturbi psicosomatici. Il burnout non è solo una patologia individuale, è anche un problema delle organizzazioni di lavoro, in quanto mette a nudo uno squilibrio tra le richieste che vengono poste alle persone che lavorano e le risorse messe loro a disposizione per sostenerle.

I BENEFICI NEL CAMPO DEL LAVORO

Benefici importanti per i dirigenti

La Meditazione Trascendentale è la base importante per diventare una persona di successo, perché offre la capacità di primeggiare in un ambiente altamente stressato, di prendere decisioni rapide in caso di cambiamenti improvvisi e tutto ciò funzionando molto bene. Essa sviluppa le qualità essenziali per il management:

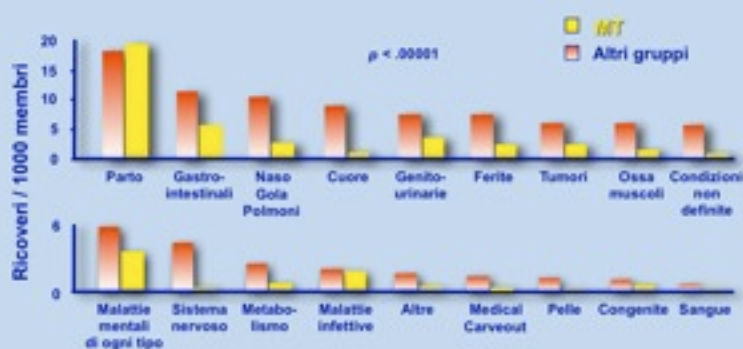
- Leadership
- Capacità organizzativa
- Capacità decisionale
- Energia e vitalità
- Rapporti interpersonali
- Autostima
- Autorealizzazione
- Creatività
- Intelligenza
- Chiarezza mentale

Riduce l'assenteismo causato dalle malattie

Ricerche scientifiche mostrano che la tecnica di Meditazione Trascendentale migliora globalmente la salute

- Riduce il rischio di problemi legati allo stress, come ipertensione e problemi cardiaci, malattie psicosomatiche, insonnia, ansia, depressione, burnout.
- Sviluppa abitudini più sane, riducendo, il fumo, l'abuso di alcol e il consumo di droghe
- Rafforza il sistema immunitario
- Contrasta il logorio legato al processo di invecchiamento

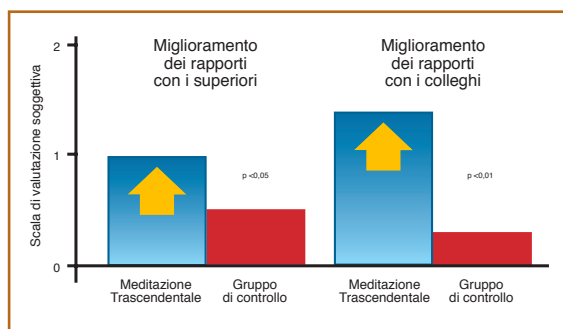
Riduzione dei ricoveri in ospedale per tutte le categorie di malattie



Psychosomatic Medicine, 1987; 49:493-507

Uno studio scientifico ha mostrato che in un gruppo di persone che praticavano la Meditazione Trascendentale, il bisogno di cure mediche e di ricoveri ospedalieri per tutte le principali categorie di malattie si era ridotto mediamente del 50%. Ad esempio: meno 87% per le malattie cardiovascolari (ipertensione, aterosclerosi, rischio di infarto e di ictus), meno 87% per le malattie del sistema nervoso, meno 55% per i tumori.

Migliora i rapporti interpersonali



La Meditazione Trascendentale migliora i rapporti tra i colleghi, i superiori e i subordinati, favorisce il lavoro di squadra e la comunicazione.

Uno studio pubblicato sull'Academy of

Management Journal e replicato presso l'Università di Chicago mostra che la Meditazione Trascendentale migliora l'armonia nell'ambiente di lavoro e il lavoro di gruppo. Quando le persone cominciavano a praticare la tecnica nell'azienda, si creava un'atmosfera positiva e armoniosa che si traduceva in un aumento della produttività.

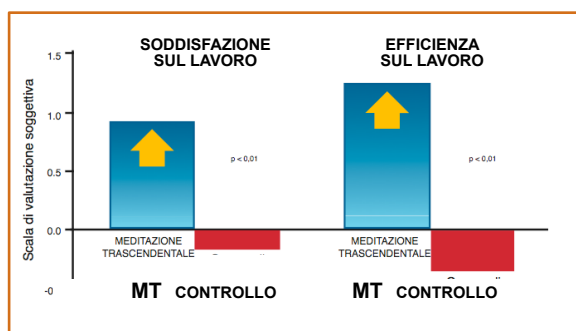
Riduce gli errori e gli incidenti

L'aumento dell'attenzione riduce gli errori e il rischio di incidenti sul lavoro.

Neutralizza la monotonia del lavoro di routine

La maggior parte dei lavori sono di tipo ripetitivo e producono monotonia. L'esperienza di benessere prodotta dalla Meditazione Trascendentale neutralizza la monotonia, eliminando lo stress prodotto dalla routine.

Aumenta la soddisfazione sul lavoro e la produttività



I dipendenti che avevano praticato la Meditazione Trascendentale per 11 mesi mostravano maggiore soddisfazione per il lavoro ed efficienza rispetto ai dipendenti che non la praticavano.

Un sostegno continuativo

Ogni giorno le sfide professionali richiedono il massimo delle nostre capacità, mentre la tensione e lo stress minacciano la nostra efficienza. Ogni giorno lo speciale riposo della Meditazione Trascendentale ci aiuta a mantenere prestazioni di picco, anche nelle situazioni più difficili, favorendo allo stesso tempo la salute e il benessere.

Un duplice vantaggio

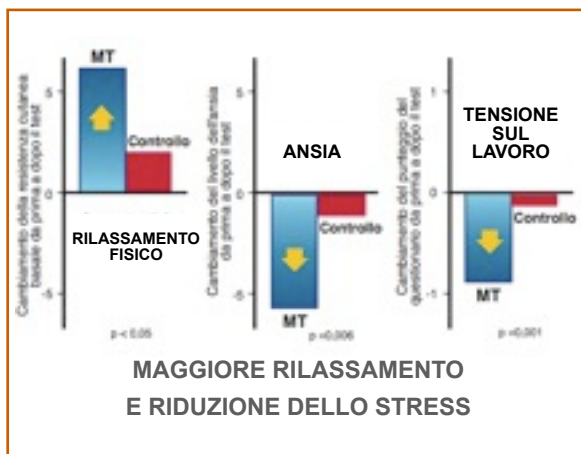
L'adozione del Programma Maharishi per lo sviluppo delle aziende costituisce la giusta scelta. L'azienda ottiene il beneficio di una maggiore produttività e allo stesso tempo il dipendente gode di una migliore salute fisica e mentale che gli consente di vivere con maggiore soddisfazione tutti gli aspetti dell'esperienza professionale e della propria vita privata.

ALCUNE APPLICAZIONI NELLE AZIENDE

Centinaia d'organizzazioni e di aziende in tutto il mondo, tra le quali ricordiamo la svedese ERICSSON, le giapponesi TOYOTA MOTOR COMPANY e KYOCERA, l'indiana TATA utilizzano la Meditazione Trascendentale nei programmi rivolti alle risorse umane. Alcune di queste esperienze sono state studiate e i risultati pubblicati su riviste scientifiche.

General Motors

Dirigenti e impiegati di un impianto di produzione della General Motors hanno imparato la tecnica della Meditazione Trascendentale per migliorare la salute e ridurre lo stress. Uno studio pubblicato dalla rivista Anxiety, Stress, and Coping, che ha messo a confronto i dipendenti che praticavano la tecnica con un gruppo di dipendenti che non la praticavano indica che i dirigenti e gli impiegati del gruppo della Meditazione Trascendentale mostravano notevoli miglioramenti:



- **Maggiore efficacia e soddisfazione sul lavoro**
- **Miglioramento della salute e riduzione dei disturbi fisici**
- **Riduzione di ansia, tensione sul lavoro, insonnia e fatica**
- **Riduzione del fumo e dell'assunzione di alcolici**
- **Miglioramento dei rapporti interpersonali**

Una grande multinazionale: Sumitomo Heavy Industries

Dopo l'introduzione del programma presso la Sumitomo Heavy Industries, una ditta di alta tecnologia con circa 8000 dipendenti, l'Istituto nazionale della salute aziendale del Ministero del lavoro giapponese ha condotto una ricerca sui risultati del progetto. Lo studio ha valutato 447



dirigenti e dipendenti che praticavano la Meditazione Trascendentale (MT) in confronto a 321 dipendenti che non la praticavano. I partecipanti del gruppo MT mostrarono miglioramenti sostanziali della salute fisica e mentale, tra cui la riduzione di ansia, insonnia, depressione, instabilità emotiva, disturbi fisici, problemi di digestione, fumo.

South India Research Institute (SIRIS)

Il South India Research Institute è un'azienda indiana che comprende 16 industrie che producono prodotti chimici e farmaceutici, pesticidi e olii alimentari. Alcuni anni fa il Presidente G. S. Raju cercava un modo per migliorare la competitività. Convinto dagli studi scientifici, ha adottato la Meditazione Trascendentale per accrescere la produttività e i profitti.

L'impatto è stato immediato: la produttività è aumentata del 57%, i profitti sono cresciuti e la compagnia si è espansa velocemente con il crescere del numero di dipendenti che praticavano la tecnica durante le ore di lavoro.

Il Presidente ha commentato: "Prima dell'introduzione della Meditazione Trascendentale i dipendenti lavoravano otto ore ma avevano un rendimento pari a quello di sei ore di lavoro efficace. Dopo l'introduzione del programma per 20 minuti due volte al giorno, la produttività dell'azienda è aumentata del 57%. Ora i dipendenti lavorano per sette ore, ma la loro produzione è pari a quella di dieci ore di lavoro. Inoltre lo stress è diminuito fortemente, il clima lavorativo è migliorato, l'assenteismo si è ridotto e i dipendenti dichiarano di sentirsi meno stanchi, meno preoccupati e ansiosi."

*"Prima dell'introduzione della
Meditazione Trascendentale i dipendenti
lavoravano otto ore ma avevano un
rendimento pari a quello di sei ore di
lavoro efficace.
Dopo l'introduzione del programma per 20
minuti due volte al giorno, la produttività
dell'azienda è aumentata del 57%. Ora i
dipendenti lavorano per sette ore, ma la
loro produzione è pari a quella di dieci ore
di lavoro.*

PERCHÉ SCEGLIERE LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE COME PROGRAMMA DI FORMAZIONE

**È semplice
naturale
e piacevole**

La Meditazione Trascendentale è una tecnica semplice e naturale. Si pratica per 20 minuti due volte al giorno, comodamente seduti ad occhi chiusi. Si impara facilmente ed è piacevole da praticare, non richiede concentrazione o sforzo. Non richiede cambiamenti delle proprie abitudini o dello stile di vita, né alcuna predisposizione particolare. Può essere praticata a qualsiasi età.

**L'unico programma
per le risorse umane
i cui benefici
sono largamente
documentati
dalla scienza**

Più di 600 studi scientifici effettuati in 250 istituti di ricerca nel mondo documentano i numerosi benefici della Meditazione Trascendentale per lo sviluppo del potenziale mentale, della salute fisica, per il miglioramento del comportamento e dell'efficacia sul lavoro. Questo ne fa il Programma di sviluppo personale e di formazione più studiato dalla scienza moderna.

Il Programma Maharishi per lo sviluppo delle aziende è stato sviluppato da Maharishi Mahesh Yogi in collaborazione con università, istituti di ricerca ed aziende, ed è basato sulle scoperte più avanzate delle neuroscienze, della sociologia e della fisica quantistica.

LA MEDITAZIONE TRASCENDENTALE

**Cosa significa
Meditazione
Trascendentale?**

Il nome descrive ciò che avviene mentre la si pratica: la mente si acquieta in modo naturale e sperimenta livelli più sottili del pensiero, finché trascende il livello dell'attività mentale e sperimenta la sorgente dei pensieri, lo stato in cui la mente è sveglia ma totalmente quieta.

Gli scienziati definiscono quello prodotta dalla Meditazione Trascendentale come uno "stato ipometabolico di riposo vigile" (il metabolismo è



molto ridotto, la mente sveglia e tranquilla), caratterizzato da un funzionamento fisico e mentale molto efficiente. Ciò ha portato i ricercatori a concludere che esso rappresenta un "quarto stato di coscienza", chiamato appunto "coscienza trascendentale" o semplicemente "coscienza", perché trascende l'attività e le caratteristiche degli altri tre stati di coscienza (la veglia, il sogno e il sonno profondo).

Perché è così importante?

Come l'esperienza del sonno è indispensabile per rigenerare corpo e mente, l'esperienza del quarto stato di coscienza è **INDISPENSABILE** per permettere al sistema nervoso di “risettare il proprio funzionamento” e di attivare i meccanismi naturali che ne potenziano il funzionamento e ne ottimizzano le prestazioni.

Questo stato speciale di riposata vigilanza elimina lo stress e la fatica, produce un funzionamento cerebrale integrato e rappresenta la base per la crescita della creatività e dell'intelligenza, il miglioramento della salute e delle relazioni con gli altri.

Quali sono le origini della Meditazione Trascendentale?

La Meditazione Trascendentale ci viene dalla più antica tradizione di conoscenza, la tradizione Vedica dell'India, che da tempo immemorabile tramanda le conoscenze teoriche e pratiche per sviluppare pienamente le potenzialità umane.



Maharishi Mahesh Yogi

Grazie alla cura con la quale la Tradizione Vedica ha mantenuto l'integrità di questo insegnamento per migliaia di anni, la Meditazione Trascendentale è giunta a noi in tutta la sua efficacia e oggi è a disposizione di tutti attraverso un corso di apprendimento semplice e sistematico introdotto più di 50 anni fa da Maharishi Mahesh Yogi.

Maharishi è considerato il più autorevole studioso della Scienza Vedica e il maggiore esperto nel campo della coscienza. Ha prodotto la “Teoria assoluta del management Maharishi” e fondato tra l'altro la Maharishi University of Management (USA) e i Maharishi Institutes of Management.

Pur essendo così antica, questa tecnica è anche molto attuale. La scienza infatti ha dimostrato che essa è la giusta risposta per affrontare con successo il ritmo incalzante del nostro tempo e per vivere una vita professionale e privata soddisfacente e di successo.