



## AGENDA 2030



*Tre pillole in digital learning, a cui si può accedere in qualsiasi momento, sottolineano l'importanza per le aziende di evolvere, adattarsi e sviluppare strategie organizzative più sostenibili per il business e le persone. L'Agenda 2030 per lo Sviluppo sostenibile è un programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità sottoscritto nel settembre 2015 dai governi dei 193 paesi membri dell'Onu.*

### Azienda 2030 - La trasformazione digitale per gli obiettivi di sviluppo sostenibile

[https://bit.ly/2030\\_trasformazionedigitale](https://bit.ly/2030_trasformazionedigitale)

Le tecnologie digitali stanno cambiando il mondo a un ritmo senza precedenti e, se adeguatamente orientate, possono accelerare il conseguimento degli obiettivi dell'Agenda 2030. Il Piano nazionale per la ripresa e resilienza (Pnrr) del Next Generation Eu destina oltre il 20% dei fondi alla transizione digitale. Per il settore Ict la sfida è offrire prodotti e servizi che garantiscano il benessere delle persone e del pianeta. Riorientare le proprie strategie usando come bussola l'Agenda 2030. Questo modulo spiega opportunità e benefici, rischi e minacce della transizione digitale.

### L'Agenda 2030 e gli obiettivi di sviluppo sostenibile

[https://bit.ly/2030\\_obiettivi](https://bit.ly/2030_obiettivi)

Il 25 settembre 2015 l'Assemblea generale delle nazioni unite ha formalmente adottato l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, corredata da una lista di 17 obiettivi e 169 sotto-obiettivi che riguardano tutte le dimensioni della vita umana e del pianeta. Questo corso spiega cos'è l'Agenda 2030 e analizza in dettaglio i 17 obiettivi di sviluppo sostenibile.

### Azienda 2030

[https://bit.ly/2030\\_azienda](https://bit.ly/2030_azienda)

Lo sviluppo sostenibile è una grande opportunità per le imprese e per il mondo della finanza. Questo corso mostra come l'Agenda 2030 delle nazioni unite consenta di guidare le aziende lungo le opportunità economiche dello sviluppo sostenibile: spiega perché è importante e urgente avviare un cambiamento, i nuovi modelli di business, gli strumenti finanziari a disposizione delle imprese.

CFMT

## MINDFULNESS



*Tre pillole in digital learning, a cui si può accedere in qualsiasi momento, dedicate alla mindfulness, con l'obiettivo di rinforzare l'equilibrio psicofisico. In un contesto economico come quello odierno, dove si chiede alle persone di produrre di più con meno risorse, con orari troppo lunghi e carichi di lavoro pesanti, la pratica regolare della mindfulness può aiutare a ridurre lo stress, l'ansia e il conflitto, ad aumentare la resilienza e l'intelligenza emotiva.*

### Alla ricerca dell'attenzione perduta

[https://bit.ly/mindfulness\\_attenzione](https://bit.ly/mindfulness_attenzione)

Marc Williams, a capo dell'accademia di mindfulness e professore di psicologia clinica dell'università di Oxford, afferma: «Possiamo passare un sacco di tempo saltando da un compito all'altro. Pensiamo forse di lavorare in maniera più efficiente ed efficace. Ma di fatto il cervello sta operando in modo innaturale. Non è una sorpresa se finiamo per essere esausti». Quale la soluzione possibile? Guardandosi un po' attorno, è innegabile che il mindful living sia reale e che tantissime persone stiano facendo propri i benefici fisici e mentali di queste pratiche. Ma che cosa si intende per "mindfulness"?

### Il potere dell'intenzionalità

[https://bit.ly/mindfulness\\_intenzionalità](https://bit.ly/mindfulness_intenzionalità)

Il termine "pilota automatico" descrive lo stato mentale nel quale la persona agisce senza intenzionalità consapevole. Nella nostra vita quotidiana usiamo regolarmente questa funzione. A chi non è mai capitato di arrivare in un luogo senza aver prestato coscientemente attenzione al tragitto? Oppure di dover andare in un posto e di ritrovarsi altrove? Quante volte abbiamo fatto o detto delle cose sotto l'effetto dell'automatismo? Qual è il costo che paghiamo quando non siamo noi a scegliere, ma lasciamo la scena a vecchi schemi automatizzati?

### La via della consapevolezza

[https://bit.ly/mindfulness\\_consapevolezza](https://bit.ly/mindfulness_consapevolezza)

«La consapevolezza è oggi più che mai rilevante come efficace contrappeso allo stress, per garantire e rafforzare la salute, il benessere, e forse perfino il nostro equilibrio psichico». (Jon Kabat-Zinn)

La consapevolezza è la capacità di prestare attenzione al momento presente, senza alcun tipo di filtro imposto dall'esterno, senza osservare noi stessi e gli altri in maniera inquisitoria e giudicante, senza doverci per forza paragonare a qualcosa. Semplicemente qui, ora, nel mondo.

Riprendendo le parole di Charles Monroe Schulz, «nella vita non raccogli ciò che semini, raccogli ciò che curi», è allora essenziale domandarsi come nutrire quotidianamente questo stato dell'essere.