



Depoimento sobre o curso Atitude Mindfulness

Nicholas Spagnol, supervisor de Engenharia de Produto da [Maxion Wheels](#): “Estou em processo de desenvolvimento na empresa e o curso [Atitude Mindfulness](#) atendeu a todos os requisitos, como controle de frustrações, atenção plena em uma atividade por vez e concentração no ato de ouvir. Rapidamente incorporei o aprendizado e minha rotina ficou mais fácil. Já consigo planejar as atividades do dia por etapas. Isso reduz a ansiedade, melhora a produtividade e aumenta o bem-estar, até mesmo na vida pessoal. Outro aspecto muito legal foi conhecer os problemas de outros alunos. Temos a tendência de achar que o nosso desafio é maior, entretanto, percebemos que eles são, na realidade, semelhantes aos de colegas de outras empresas. De maneira geral, o curso foi bastante produtivo e agregou informações aos pontos que preciso desenvolver”.

A Maxion Wheels, empresa com mais de 100 anos, é a maior fabricante mundial de rodas automotivas, com unidades industriais em vários países. No Brasil, está localizada em Limeira, Santo André e Cruzeiro, no Estado de São Paulo.

*Assessoria de Imprensa do Sindipeças
Fevereiro de 2019*