



*Intervenciones experienciales en organizaciones*

# ***Mindfulness* EMPRESAS**

*Descubre nuestros Workshop's Saludables*



## ÍNDICE DE CONTENIDOS

- **PRESENTACIÓN**
- **¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**
- **OBJETIVOS**
- **METODOLOGÍA**
- **WORKSHOP'S SALUDABLES:**
  1. **NEUROCIENCIA Y CEREBRO**
  2. **REDUCCIÓN DEL ESTRÉS**
  3. **RESPIRACIÓN CONSCIENTE**
  4. **PENSAMIENTO CREATIVO**
  5. **EQUILIBRIO EMOCIONAL**
  6. **GESTIÓN DEL CAMBIO**
  7. **RESILIENCIA Y COMUNICACIÓN**
  8. **EMPATÍA Y AMABILIDAD**
  9. **DIMENSIÓN SOCIAL Y VALORES**
  10. **COMPETIVIDAD Y PROPÓSITO**
  11. **TRANSFORMACIÓN Y LIDERAZGO**



## PRESENTACIÓN

Necesitamos urgentemente, desarrollar habilidades para el bienestar y la gestión del cambio.

Y esa es la intención y el objetivo de esta propuesta formativa y experiencial mediante workshop's saludables que ayuden a las personas a descubrir y entrenar sus propios recursos internos o fortalecer las destrezas ya adquiridas para hacer frente a la inmediatez y la incertidumbre de estos tiempos, sin poner en riesgo, la salud de los trabajadores/as, ni los resultados o prosperidad de las organizaciones.

Esto va muy rápido, sin tiempo para asimilarlo y la respuesta debe estar a la altura del desafío con formaciones transformadoras de alto impacto que se enfoquen en el cuidado de las personas y en el desarrollo de competencias cognitivas y emocionales.

**Mindfulness**

**EMPRESAS**



**¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?**

- GERENTES | CEO'S
- EJECUTIVOS/AS
- DIRECTIVOS/AS
- JEFES/AS DE EQUIPO
- LÍDERES DE PROYECTOS
- MANDOS INTERMEDIOS
- TRABAJADORES/AS
- EMPRENDEDORES/AS
- FORMADORES/AS
- SANITARIOS/AS
- EDUCADORES/AS
- STARTUPS
- RRHH
- TPRL

**Mindfulness** **EMPRESAS**



## OBJETIVOS

### **GESTIONA EL ESTRÉS Y EL MIEDO AL CAMBIO**

Conoce tu cerebro y cómo funciona la mente para tu control ejecutivo y emocional. Atrévete a entrenar los mecanismos atencionales para integrar horizontal y verticalmente tu cerebro y así lograr tu máxima eficiencia.

### **GENERA UNA NUEVA MENTALIDAD Y MAYOR RESILIENCIA**

Entre la racionalidad y la emotividad tiene que haber un buen entendimiento, un exquisito equilibrio para la toma de decisiones, el liderazgo y la resolución de conflictos. Desarrollar o reforzar estas competencias te harán ganar perspectiva frente a los retos u obstáculos.

### **BONDAD Y VALORES, LAS FUENTES DE TRANSFORMACIÓN Y MOTIVACIÓN**

Con el entrenamiento generativo en bondad, aprenderás a desarrollar habilidades para sostenerte positivamente ante sucesos difíciles sin perder el foco. ¿Qué sentido tiene hacer lo que haces sino le das sentido, propósito?



## METODOLOGÍA

### ¿PARA QUÉ INTEGRAR LA IE BASADA EN MINDFULNESS?

Extensas investigaciones y evidencias científicas han refrendado su utilidad en la mejora de las capacidades cognitivas y la regulación emocional, reduciendo considerablemente el estrés, gestionando mucho mejor las tensiones profesionales, garantizando la mejora continua y adaptación al cambio.

### ¿CÓMO SON LOS WORKSHOP'S?

- Están basados en la pirámide del aprendizaje de Edgar Dale y la neurociencia educativa.
- 3/4 horas de formación.
- Formato presencial, modo conferencia.
- Contenido teórico 50% y práctica 50%.
- Indagación y reflexión para la comprensión e integración.
- Motivación grupal, apoyo en las dudas y si fuera necesario complementación digital.
- Las prácticas serán sencillas y guiadas por el instructor/a con una duración aproximada de 15' a 20' para desarrollar la conciencia corporal, atención consciente, la amabilidad hacia uno mism@, la regulación emocional, la apertura al cambio y la conexión con los demás demás personas, haciendo énfasis en el desarrollo de emociones creativas y positivas.



# WORKSHOP'S SALUDABLES

*Mindfulness* EMPRESAS

# 1

## NEUROCIENCIA Y CEREBRO

La gran revolución neurocientífica  
¿Mente y cerebro son lo mismo?  
Qué es la mente y dónde está  
Cómo funciona la mente  
Qué influye en la psique humana  
La atención y tipos de atención  
Los mecanismos atencionales de la eficiencia  
CPF | CAA | Estructura TOP DOWN

Entrenamiento de la atención  
- Diversas prácticas experienciales

50% teoría  
50% práctica



# 2

## REDUCCIÓN DE ESTRÉS

Qué es el estrés

Tipos de estrés según respuesta

¿Amenaza o desafío?

El estrés en el cerebro y el cuerpo

Cómo salir del secuestro amigdalino

Los 3 sistemas emocionales principales

Auto regulación de la atención

Los 7 sentidos

Prestando atención a las sensaciones

Entrenamiento en las sensaciones

- Diversas prácticas experienciales

50% teoría

50%práctica



# 3

## RESPIRACIÓN CONSCIENTE

**Mindfulness**

**EMPRESAS**

La respiración en el cerebro  
Atención, memoria y autocontrol  
Sistema nervioso autónomo  
Sistema cardiorespiratorio  
Fisiología de la respiración  
Músculos primarios y secundarios  
Los triángulos de la respiración  
Los 3 diafragmas  
Anclajes de la atención

Exploraciones y entrenamiento  
- Diversas prácticas experienciales

50% teoría  
50% práctica

**Mindfulness** **EMPRESAS**



# 4

## PENSAMIENTO CREATIVO

*Mindfulness*

EMPRESAS

Consciencia y conciencia  
El poder de la concentración  
Mente consciente e inconsciente  
El proceso cognitivo  
Desidentificación mental  
El valor del pensamiento consciente  
Reactividad y pro-actividad  
La creatividad  
Metacognición o mindfulness

Entrenamiento mental y dinámicas  
- Diversas prácticas experienciales

50% teoría  
50% práctica

*Mindfulness*

EMPRESAS



# 5

## EQUILIBRIO EMOCIONAL

¿Qué son las emociones?

Diferencia con los sentimientos

Emociones universales y adaptativas

El cerebro emocional

Razón, emoción y corporalidad

La respuesta emocional

Los 3 rostros de la emoción

Los 7 peldaños de la gestión emocional

Reacción y/o respuesta

Entrenamiento emocional

- Diversas prácticas experienciales

50% teoría

50% práctica



# 6

## GESTIÓN DEL CAMBIO

**Cambiar o mejorar**

**¿Es inevitable el cambio?**

**Destrezas e impermanencia**

**Cómo afrontar las dificultades**

**Evitación o bloqueo**

**Abrazando el cambio**

**Oportunidades de crecimiento**

**Más allá de la experiencia**

**Yo soy el cambio**

**Entrenamiento de habilidades**

**- Diversas prácticas experienciales**

**50% teoría**

**50% práctica**



# 7

## RESILIENCIA Y COMUNICACIÓN

Sin resistencias

La persona resiliente

Transformando el estado mental

Ser ecuánime

El espacio de la consciencia

Comunicación auténtica y genuina

¿Encajar o conectar?

La Comunicación No Violenta

Hechos, sentimientos y necesidades

Entrenamiento de escucha activa

- Diversas prácticas experienciales

50% teoría

50%práctica

**Mindfulness** EMPRESAS



# 8

## EMPATÍA Y AMABILIDAD

La ciencia del bienestar

Test de autoamabilidad

La voz autocrítica

Autoconcepto y autovaloración

La ilusión del YO

Fisiología de la bondad

Falsa creencias

Los 3 componentes afectivos

Estados mentales positivos

Entrenamiento en gratitud y bondad

- Diversas prácticas experienciales

50% teoría

50%práctica



# 9

## DIMENSIÓN SOCIAL Y VALORES

El cerebro social

La empatía

El concepto de Humanidad compartida

Aprendiendo a no juzgar

Aprendiendo a comprender

Todos queremos lo mismo

Valores nucleares

Reavivando el fuego

Obstáculos y enfoque

Entrenamiento en conexión y valores

- Diversas prácticas experienciales

50% teoría

50% práctica

# 10

## COMPETITIVIDAD Y PROPÓSITO

¿Competir o cooperar?

Sistema emocional de satisfacción

Egoísmo vs altruismo

Alegría compartida

Generosidad

El camino del guerrero/a y su silencio

Qué, cómo y para qué

Cultura de excelencia

Lo que haces cambia el mundo

Entrenamiento en compartir y sentido

- Diversas prácticas experienciales

50% teoría

50% práctica



# CURSO DE TRANSFORMACIÓN Y LIDERAZGO

Esta formación agrupa 6 competencias:

- Mindfulness y Autoconocimiento
- Autogestión y Motivación
- Empatía y Liderazgo

**Alineado con el modelo PERMA:**

Positive emotion-Engagement-Relationships-Meaning-Accomplishments

**Emociones Positivas | Compromiso y  
Flujo | Relaciones | Propósito | Logros.**

- 4 workshops consecutivos
- Cada concepto/competencia conlleva sus prácticas experienciales

50% teoría

50%práctica



*Contrata*

*Workshop's Saludables para la PROSPERIDAD*

***Mindfulness* EMPRESAS**