

Intervenciones experienciales en organizaciones

***Mindfulness* EMPRESAS**

Catálogo formativo
2023/2024

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.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- GERENTES I 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



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 personas, haciendo énfasis en el desarrollo de emociones creativas y positivas.



WORKSHOP'S SALUDABLES

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

La respiración en el cerebro
Atención, memoria y autocontrol
Sistema nervioso autónomo
Sistema cardiorrespiratorio
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

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 mindsight

Entrenamiento mental y dinámicas
- Diversas prácticas experienciales

50% teoría
50%práctica

Mindfulness EMPRESAS

 mindfultopia

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



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
Mas allá de las 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

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

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



mindfultopia

*Contrata
Workshop's Saludables para la PROSPERIDAD*

***Mindfulness* EMPRESAS**

