



*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**

**Mindfulness**

**EMPRESAS**

## 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

**Mindfulness**

**EMPRESAS**

### ¿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 mismo, 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

# 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

## 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 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**



Conciencia 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



# 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  
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 conciencia**

**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**

La ciencia del bienestar  
Test de autoamabilidad  
La voz autocítica  
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

Alegria 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-Relation ships-Meaning-Accomplishments

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

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

50% teoría

50% práctica



Contrata  
*Workshop's Saludables para la PROSPERIDAD*

**Mindfulness EMPRESAS**

