




Formación en Mindfulness para Empresas

Programa Mindfulness at Work

www.ismindfulness.com



Mindfulness puede entenderse como "atención y consciencia plena", como presencia atenta y reflexiva a lo que sucede en el momento actual. Pretende que la persona esté presente de un modo activo, procurando no interferir ni valorar lo que se siente o se percibe en cada momento.



Desde hace algunos años está introduciéndose en el mundo empresarial. Empresas punteras como Google y Microsoft ya cuentan con amplios programas basados en Mindfulness, y en otras muchas se está implementando desde el área de seguridad laboral.

Objetivos del Curso

Los programas de entrenamiento en Mindfulness enfatizan la capacidad “de parar y ver antes de actuar” para aprender a “responder en vez de reaccionar a los acontecimientos”. Sus aplicaciones se centran en tres ámbitos principales:

- 1. En el bienestar personal (Reducción de estrés y mejoras en el manejo de la incertidumbre, mayor satisfacción y bienestar personal y profesional)
- 2. Reforzar habilidades personales (Actitud, Atención, Comunicación y Regulación emocional)
- 3. Una mayor presencia y conexión con las personas (Empatía, Confianza y Toma de decisiones)
- ** Para las empresas se incluyen como objetivos fundamentales también: el desarrollo del foco y de la concentración así como la satisfacción laboral



Beneficios:

Beneficios obtenidos habitualmente una vez finalizado el Entrenamiento en programas de Mindfulness de 8 semanas de duración:

- Una sustancial mejoría en la toma de decisiones y en la detección de estímulos estresantes
 - Aumento de la conexión y consciencia corporal
 - Un descanso más profundo
- Un incremento en el control y la regulación emocional
- Una mayor capacidad de concentración y atención



METODOLOGÍA

De forma progresiva y sistemática, se enseñan y ponen en práctica distintas formas de trabajar la Atención Plena, entre las que se incluyen técnicas de exploración corporal, ejercicios de concentración etc. Esta Metodología se basa en ejercicios extraídos de los Protocolos o Programas de Reducción de Estrés Basados en Mindfulness (MBSR) los cuales cuentan con una significativa evidencia científica. A su vez, se trabaja en favorecer hábitos saludables y en promover el reconocimiento de conductas automáticas que se dan con mayor frecuencia y resultan problemáticas. Se incluyen diálogos exploratorios sobre las distintas experiencias, discutiéndose su aplicación en la vida cotidiana, así como instrucciones específicas y privadas para cada participante. Se asignan tareas para la casa y práctica personal diaria con el fin de consolidarlo



Estructura



- * Ofrecemos diversos Programas y estructuras dependiendo de las necesidades del cliente y la organización. A su vez ofrecemos la posibilidad de impartirlos también en inglés:
- * **Programa Completo de Mindfulness at Work:**
 - * Programa de 16 horas distribuidas a lo largo de 8 sesiones de 2 horas de duración
- * **Programa Reducido de Mindfulness at Work:**
 - * 4 sesiones de 2 horas y media de duración
- * **Programa de Inmersión:**
 - * 2 sesiones de 5 horas cada una repartidas en dos semanas
- * **También ofrecemos Workshops con diferente formato:**
 - * Se realizan en el mismo día y su duración oscila entre 4 y 8 horas de duración



¿A quién va dirigido?

- * Mindfulness at Work está dirigido a cualquier organización que quiera incrementar el bienestar y rendimiento profesional de sus empleados desde un enfoque innovador, apostando por el desarrollo personal y profesional de las personas de su organización.
- * Cualquier empleado de la organización puede formar parte de este programa, independientemente de su nivel de responsabilidad en la misma: Directores, Gerentes, Responsables o personal Técnico.

Contenidos del Programa Mindfulness at Work



- * Introducción al Mindfulness
- * Tipos de Atención
- * Mindfulness vs Distracción y piloto automático
- * Percepción, creencias, juicios y modelos mentales
- * Dispersión y sobrestimulación; como mantener el foco
- * Adaptación al cambio y manejo de la incertidumbre
- * Reduciendo el estrés y la fatiga



- * Como mejorar nuestra consciencia sobre el entorno y el ambiente de trabajo
 - * Comunicación Consciente : Escucha y Lenguaje
 - * Regulación Emocional: Gestión de conflictos y el modelo de los 5 pasos
 - * Desarrollo de la empatía y el cuidado por uno mismo
 - * Hábitos Saludables



Condiciones Óptimas para la realización del Curso

Requisitos: máximo 25 personas

Un aula de formación amplia y con luz natural (puede realizarse fuera o dentro de las instalaciones de la organización)

Logística: Esterillas, Equipo de sonido y proyección (ordenador, cañón)

Presupuesto

	Producto / Actividad	Precio total
Horas de Formación	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La hora varia según el número de horas, idioma y formato final del programa escogido y acordado con la empresa. ✓ N° total de horas 	
Documentación (incluye Material completo)	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Documentación ✓ Píldoras online (emails a modo de seguimiento) ✓ Audios para poder practicar en casa (vía email) 	
Otros gastos	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Posibilidad de incluir logística (esterillas etc.) ✓ Desplazamientos (en caso de ser fuera de la comunidad de Madrid) 	
Total		(presupuesto / Iva)

Experiencing Mindfulness

Es una organización dedicada a la impartición de programas de Mindfulness para el crecimiento y el bienestar personal. A su vez ofrece servicios individualizados de Mindfulness, Psicoterapia y Coaching



Contacto: +34659750658

www.ismindfulness.com

Email: hola@ismindfulness.com

