

Programa de Cursos para el Desarrollo Mindfulness

Mindfulness para Empresas

Mindfulness & Worklife Balance

Basado en el Programa Mindfulness & Worklife Balance

 **Santander** | Open Academy



MINDFUL WORKING

Las personas de cualquier organización son su mayor activo. *El bienestar personal y profesional de las personas en las organizaciones es la base para la consecución de los objetivos* y retos a los que diariamente se enfrentan las empresas.

PRESENTACIÓN Y FUNDAMENTACIÓN

Desde **el Centro de Estudios y Practicas para el Buen Vivir** ofrecemos programas de formación en Mindfulness para empresas, para tal fin contamos con expertos cualificados y experimentamos en proyectos de cambio cultural y de transformación, así como en programas de desarrollo que se **acercarán a las necesidades de la organización y platearán la mejor intervención** en Mindfulness para cada entorno y contexto.

El principal objetivo del programa de **Formación en Mindfulness para Empleados** es **dotar a los empleados de las herramientas necesarias para incrementar sus estados de bienestar y rendimiento profesional** dentro de las empresas.

BENEFICIOS



OBJETIVOS

- **Reducir los estados de estrés, ansiedad y agotamiento emocional (burnout)** que dificultan el desempeño de las tareas y funciones de forma adecuada y saludable.
- **Mejorar la capacidad de autorregulación emocional** de los empleados que les permita una gestión eficaz ante situaciones complicadas en el entorno laboral.
- Dotar al empleado de las **herramientas necesarias para construir relaciones interpersonales positivas** dentro de la organización que fomenten e incrementen un buen clima laboral.
- **Mejorar los estados de atención y concentración** en las tareas asignadas.
- **Mejorar la calidad y los procesos en la toma de decisiones**, independientemente del contexto.
- **Adaptación y gestión eficaz ante los procesos de cambio y/o transformación.**
- **Incrementar los niveles de empatía** del empleado hacia las necesidades organizativas y del resto de empleados.

¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

Este programa de formación va 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.

DURACIÓN

El Programa de Mindfulness para Empleados tiene una duración de 16 horas, pudiendo adaptarse a las necesidades de la organización.

La distribución temporal de las sesiones en un programa de Mindfulness es fundamental para la consecución de resultados óptimos. En cada caso se

coordinará con la organización la mejor distribución temporal del programa de forma que este mantenga la metodología y calidad requerida.

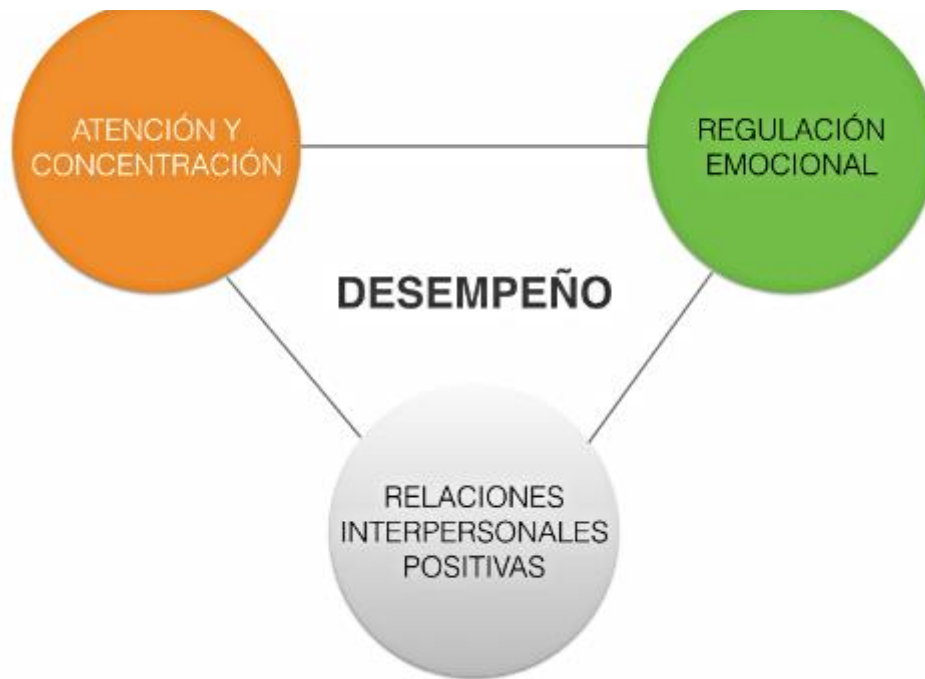
CONTENIDO

1. **MÓDULO Entrenando la Atención:** Módulo en el que se entrenará y desarrollará la capacidad de atención y concentración, herramienta clave para posteriormente profundizar en conceptos y prácticas de mayor comprensión.
2. **MÓDULO Regulación Emocional. Gestión del Estrés y la Ansiedad:** Módulo en el que se entrenará la capacidad de gestionar y regular las emociones, desarrollando la respuesta emocional consciente y adaptativa en detrimento de la reactividad emocional automática. Se darán las herramientas y técnicas para gestionar el Estrés y la Ansiedad de forma adecuada.
3. **MÓDULO Construyendo Relaciones Interpersonales Positivas:** Se trabajarán técnicas y prácticas para incrementar nuestros niveles de empatía inteligente, desarrollando habilidades de comunicación consciente y constructiva, alejándonos de patrones de comunicaciones tóxicos y poco productivos. Liderazgo positivo.

METODOLOGÍA

- La metodología utilizada en el programa es principalmente **experiencial**. Todos los participantes experimentarán en primera persona las prácticas de Mindfulness así como sus beneficios.
- Se utilizan las **técnicas y prácticas de Mindfulness o Atención Plena** para avanzar en la consecución y consolidación de los objetivos.
- Todos los asistentes recibirán **información sobre los contenidos del programa así como audios de prácticas** que podrán utilizar fuera y dentro de su puesto de trabajo. También se utilizará **material de lectura** que servirá de apoyo a las sesiones de los instructores.
- Los asistentes tendrán el **soporte del instructor de Mindfulness** para cualquier consulta o duda que pueda surgir durante el desarrollo de la formación.

- La formación se puede realizar en las instalaciones de la empresa o en instalaciones independientes ya que el material y recursos necesarios son mínimos.



En el ***Centro de Estudios y Practicas para el Buen Vivir***, entendemos que cada empresa u organización es diferente por lo que trabajamos conjuntamente para desarrollar el mejor proyecto de formación. Si necesitas un planteamiento diferente acorde a vuestras necesidades estaremos encantados de escucharte para ofrecerte aquello que necesitas.

Si estás interesado en esta formación para tu empresa o quieres contactar con nosotros para obtener más información sobre aplicaciones de Mindfulness en Empresas y Organizaciones sólo tienes que comunicarte.