



## CURSO DE MINDFULNESS. 9ª EDICIÓN.

### INTRODUCCIÓN

El **Mindfulness** es una **disciplina** de entrenamiento de la mente para desarrollar la atención, la inteligencia emocional, y el liderazgo, **validada por la neurociencia** a través de numerosos estudios científicos.

Las **empresas más punteras e innovadoras** del mundo como Apple, Google, Nike, Procter & Gamble, eBay, AOL o General Mills, **están aplicando programas de mindfulness** de manera amplia y con gran éxito. Y lo hacen no sólo para mejorar el bienestar emocional de sus empleados, sino sobre todo porque saben que es un entrenamiento mental que **contribuye** de manera efectiva **a aumentar la productividad, el liderazgo y la creatividad** de sus empleados.

Mindfulness **es el estado mental de “atención plena”** en el momento presente sin juicios. **Implica estar focalizado** al máximo, **evitar la dispersión, concentrar toda la energía y recursos en los objetivos** marcados, **utilizar todo el potencial creativo** que tenemos. Mindfulness nos ayuda no sólo a **manejar el estrés** de forma efectiva y **a ser más felices, también a convertirnos en personas más eficientes en el trabajo**. Por eso su interés es creciente, y seguirá aumentando en los próximos años.

### BENEFICIOS DEL MINDFULNESS:

- Aprender a gestionar el estrés de forma efectiva.
- Potenciar habilidades emocionales: autocontrol y gestión de emociones negativas, empatía, liderazgo, gestión de la incertidumbre y del cambio.
- Desarrollar habilidades cognitivas: atención, concentración, claridad mental para toma de decisiones, visión global, foco en lo importante.
- Mejorar el rendimiento y efectividad personal.
- Aumentar la felicidad en la vida y el trabajo.

### METODOLOGÍA:

En este curso se utilizarán diferentes metodologías para potenciar el aprendizaje práctico de los participantes:

- Ejercicios individuales y dinámicas grupales.
- Práctica intensa de técnicas mindfulness guiada por el formador.
- Coaching para potenciar la participación e interacción del grupo.
- Vídeos y música.

Trabajando sobre los 3 pilares del aprendizaje:

- **Conciencia:** darme cuenta de qué es lo que debo cambiar y mejorar.
- **Responsabilidad:** decidir y comprometerme con dicho cambio.
- **Acción:** poner en marcha el cambio con acciones y comportamientos concretos.

#### PROGRAMA:

- Fundamentos teóricos y científicos del mindfulness. Estudios e investigaciones de la neurociencia. Mindfulness en el mundo.
- Qué es el estrés. Consecuencias para la salud y el rendimiento.
- Las conductas y actitudes que más estrés y ansiedad nos generan.
- Beneficios de la práctica mindfulness. Concentración, alto rendimiento, foco en lo importante, claridad mental para toma de decisiones, gestión emocional, gestión de estrés, empatía, visión global, liderazgo, gestión del cambio e incertidumbre.
- Cómo ha evolucionado el cerebro y elementos esenciales de su funcionamiento.
- El modo mental automático y el modo mental mindfulness. Consecuencias del piloto automático para nuestra felicidad y rendimiento.
- Qué es el mindfulness: entrenamiento de la mente para desarrollar su máximo potencial. Práctica formal y práctica informal.
- Aprendizaje y práctica intensiva de técnicas mindfulness.
- Meta-atención: atención expandida y atención concentrada.
- El poder del aquí y ahora. Técnica atención aquí y ahora expandida.
- Claves de la práctica mindfulness. Autoconocimiento. Gestión de la reactividad y los juicios. Detección de patrones limitantes de nuestra mente.
- Técnica de atención enfocada. Técnica de atención kinestésica (práctica informal)
- Técnica body scan (escáner corporal). Técnica atención a los sonidos.
- Autoconciencia y autorregulación emocional. Inteligencia emocional a través de la práctica del Mindfulness. Mindfulness y felicidad. Aplicaciones a la vida cotidiana para disfrutar más plenamente y para mejorar nuestro desempeño en el trabajo.
- Técnica atención y clasificación de los pensamientos.
- Técnica atención al cuerpo caminando (práctica informal).
- Hábitos sostenibles. Pautas para integrar la práctica mindfulness como un hábito.
- *Se entregará al participante **documentación del curso y grabaciones en audio** de las principales técnicas mindfulness, guiadas por el propio Javier Carril, para que pueda practicarlas después del curso con toda facilidad y seguridad.*

## PONENTE:



**Javier Carril.** [www.javiercarril.com](http://www.javiercarril.com)

**Conferenciante** experto en liderazgo, mindfulness y motivación en prestigiosos foros: Expocoaching, Leadership Forum, Expomanagement, Congreso Coaching Asesco, Jornadas de International Coach Federation, y autor de numerosos artículos sobre coaching y liderazgo publicados en Capital Humano, Executive Excellence, Emplea&Emprende...

- **Nominado en 2014 a los Premios “Hechos de Talento”**, una iniciativa cuyo objetivo es dar visibilidad pública a las personas que con su talento contribuyen día a día a mejorar la reputación, el desarrollo y la imagen de España.
- **Coach ejecutivo y formador** de miles de profesionales y directivos de empresas como Repsol, Telefónica, Banco Santander, Laboratorios Abbott, Philips, Kyocera, Bankinter, Comunidad de Madrid, SM ediciones y Aldeas Infantiles.
- **Profesor del IE Business School** en el Programa Executive de Coaching Ejecutivo y Management. **Premio Excelencia Docente 2013 y 2014 por la extraordinaria valoración de sus alumnos.** **Profesor del Instituto Pensamiento Positivo**, en el Master de Desarrollo Personal.
- **Autor de los libros** “7 hábitos de mindfulness para el éxito”, ed. Kolima (2018), “El hombre que se atrevió a soñar” ed. Rasche 2014 (**Finalista al Premio Mejor Libro de Empresa 2014 en España**), “Zen Coaching”, ed. Díaz de Santos 2008, y “Desestrésate”, ed. Alienta 2010.
- **Formado y entrenado como instructor de Mindfulness MBSR** por The Center for Mindfulness de la Universidad de Massachussets, y en meditación zen por Zendo Betania, con la maestra Zen reconocida KIUN AN.
- Formado en **Search Inside Yourself**, el programa de mindful leadership de Google.
- Coach certificado PCC por ICF (International Coach Federation) y Coach certificado de la Asociación española de Coaching. Coach sistémico de equipos certificado.
- Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística) Instituto Potencial Humano.
- Licenciado en Publicidad y RRPP. Universidad Complutense de Madrid.

## TESTIMONIOS DE ASISTENTES A OTRAS EDICIONES DEL CURSO

“Mi acercamiento al Mindfulness de la mano de Javier ha sido una gran experiencia, principalmente por su facilidad para transmitirnos (en solo 8 horas) la esencia y los beneficios del Mindfulness para desarrollar una vida plena, así como enseñarnos a practicar las distintas técnicas para interiorizarlo en nuestra vida cotidiana. Desde luego, Javier ha despertado en mí el interés en seguir profundizando más sobre el Mindfulness.  
*Cristina Izquierdo, Gestión y Desarrollo RRHH. Allianz Global Assistance.*”

“Combina muy bien los aspectos teóricos con la parte práctica, de esta manera acabas el curso preparado para empezar a utilizar una serie de herramientas que te permitirán

experimentar sobre tu día a día con el fin de quedarte con las técnicas que mejor se adapten a ti. He disfrutado mucho este curso y considero que me llevo una serie de herramientas en mi mochila para empezar a experimentar y pasar a la acción. Me quedo con una frase de Javier Carril: “El Mindfulness te ayuda a ralentizar tu vida”.

*Fernando Villar Carrillo, Gerente de Cuenta en Indra.*

“Es algo diferente, nuevo, creativo, práctico. Es algo que no te enseñan en el colegio, universidad o trabajo y que te permite potenciar todas tus capacidades, las que ya conoces y las que aún no conoces. Ha sido una pausa que te permite reflexionar y cargarte de energía positiva para afrontar nuevamente tu día a día, con más optimismo y con muchas más ganas porque te han enseñado una herramienta nueva que hasta ahora desconocías.” *Carlos Murciano. Director de producción en RMD.*

“Para mí ha sido una experiencia muy aleccionadora sobre mi propia mente, sobre cómo ayudarla a serenarse de una forma simple pero que funciona y cómo aplicar técnicas sencillas para conseguir paso a paso grandes resultados en mi capacidad de focalizar mi atención y mejorar mi concentración. El taller se pasa prácticamente en un vuelo y el ambiente generado por Javier es verdaderamente acogedor y aleccionador”

*Begoña Pabón- Coach.*

“Javier Carril es de las personas que más conocimiento tiene sobre el Mindfulness en nuestro país, así que no podía perder la oportunidad de realizar este taller impartido por él directamente. Lo recomiendo a todas aquellas personas que quieran conocerse mejor para poder desarrollar todo su potencial y por supuesto a aquellas personas que quieran aprender a manejar su estrés para poder tomar decisiones más conscientes.”  
*Karina Salas Moreno. Psicóloga, Formadora y Coach ejecutiva.*

### DATOS LOGÍSTICOS:

Fecha del curso: jueves 31 de enero de 2019. De 9.30 a 19 h.

Plazas limitadas.

Lugar: Hotel Gran Versalles. C/ Covarrubias, 4. Madrid. Metro Alonso Martínez.

**PRECIO: 195 € - Incluye un ejemplar del libro “7 hábitos de mindfulness para el éxito”, dedicado y firmado por Javier Carril.**

**DESCUENTOS:** Un 10% si traes a alguien. Un 20% si repites el curso.

### CÓMO INSCRIBIRSE:

Enviando un e-mail a [elena.munoz@execoach.es](mailto:elena.munoz@execoach.es) solicitando la inscripción.

Posteriormente a la inscripción, se solicitará el pago del curso.

LA CAIXA

Beneficiario: EXECOACH FORMACIÓN, S.L.

Cuenta: 2100 4173 19 2200280067

IBAN: ES79 2100 4173 1922 0028 0067

Concepto del pago: “Nombre y apellido. Mindfulness.”