

CURSO DE MINDFULNESS. 4ª 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 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 su personal.

Mindfulness **significa “atención plena”** a lo que podríamos añadir “al aquí y ahora”. **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 equivale no sólo a **manejar el estrés** de forma efectiva, **equivale a convertirnos en personas de alto rendimiento**. Por eso su interés es creciente, y seguirá aumentando en los próximos años en el entorno empresarial.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS:

- Aprender a gestionar el estrés de forma efectiva.
- Potenciar habilidades emocionales: autoconciencia, gestión emocional, empatía.
- Desarrollar habilidades cognitivas: atención, concentración, claridad mental, visión global, foco, gestión de la incertidumbre y del cambio.
- Aumentar el rendimiento y efectividad del equipo de trabajo.

METODOLOGÍA:

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

- Vídeos
- Ejercicios individuales y dinámicas grupales
- Coaching para potenciar la participación e interacción del grupo.

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 en el entorno laboral.

PROGRAMA:

- Fundamentos teóricos y científicos del mindfulness.
- Estudios e investigaciones de la neurociencia. El mindfulness en la empresa
- Qué es el estrés. Consecuencias para el cuerpo y la mente.
- Beneficios de la práctica mindfulness para directivos y profesionales. Alto rendimiento y liderazgo.
- Cómo ha evolucionado el cerebro y elementos esenciales de su funcionamiento.
- El modo mental automático y el modo mental mindfulness. Consecuencias de estar en cada uno de ellos en nuestro rendimiento y productividad.
- Qué es el mindfulness: entrenamiento de la mente para desarrollar su máximo potencial. Práctica formal y práctica informal.
- Mindfulness y alto rendimiento.
- Aprendizaje y práctica intensiva de técnicas mindfulness.
- El triángulo de la atención.
- Meta-atención: atención expandida y atención reducida.
- Claves de la práctica mindfulness. Autoconocimiento. Gestión de la reactividad y los juicios. Detección de patrones limitantes de nuestra mente.
- Técnica atención a la respiración.
- Técnica atención kinestésica (práctica informal)
- Técnica body scan (escáner corporal)
- Técnica atención a los sonidos.
- Autoconciencia, autorregulación emocional y empatía. Inteligencia emocional a través de la práctica del Mindfulness.
- Técnica atención y clasificación de los pensamientos.
- Técnica de etiquetado de emociones y necesidades.
- Técnica atención al cuerpo caminando (práctica informal).
- Hábitos sostenibles. Pautas para incorporar la práctica mindfulness a la vida y al trabajo.

PONENTE:

Javier Carril. www.javiercarril.com

- Coach certificado PCC por ICF (International Coach Federation) y miembro del Top Ten Management Spain.
- Formado y entrenado en Mindfulness según el método MBSR de la Universidad de Massachussets, y en meditación zen por Zendo Betania, con la maestra zen reconocida KI'UN-AN.

- Coach ejecutivo y formador de cientos de directivos de empresas como Repsol, Telefónica, Grupo Volkswagen, Banco Santander, Laboratorios Abbott, Philips, Kyocera, Bankinter y Fujitsu.
- 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.
- Autor de los libros “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, “Desestrésate”, ed. Alienta 2010, y coautor de “Profesionales en evolución”, LID, 2010.
- Coach sistémico de equipos certificado.
- Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística) Instituto Potencial Humano.
- Conferenciante y autor de numerosos artículos sobre coaching y liderazgo publicados en Capital Humano, Executive Excellence, etc.
- Licenciado en Ciencias de la Información, especialidad Publicidad. 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.*

“Para mí el Mindfulness es como el Open Source. Te desvela las claves para gestionar las emociones y que tú decidas qué hacer con ellas.”
José Javier García Doval. Director Financiero en Tecnigral.

“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- Socia Directora y Coach de Coaching para tu Liderazgo.

“El curso de Mindfulness me ha ayudado a ver y sentir con más perspectiva. ¡Enfocar en el aquí y ahora funciona!”. *Marina von der Pahlen. Organización de eventos.*

“Me ha gustado mucho asistir al curso de Mindfulness. Actualmente lo estoy aplicando en una actividad en la que me costaba mucho ser efectiva: el ejercicio físico. Desde que hice el curso logro disfrutar de mis entrenamientos mucho más y estoy

consiguiendo resultados que no esperaba. Javier es un facilitador muy experimentado que pone pasión e inteligencia en cuanto hace. ¡Gracias!”

Aldara Fernández de Córdoba. Coach y Consultora de Desarrollo de Talento.

DATOS LOGÍSTICOS:

Fecha del curso: Jueves 16 de abril de 2015, de 10 a 19 h.

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

PRECIO: 150€ + IVA.

CÓMO INSCRIBIRSE: enviando un e-mail a execoach@execoach.es solicitando la inscripción. Plazas limitadas.