

Ángel Martínez, socio de Execoach

# El Mindfulness está conectado totalmente con el alto rendimiento de un profesional

**EXECOACH es una consultora especializada en el desarrollo profesional y personal de las personas que forman las organizaciones, tanto privadas como públicas. Su visión es ser la empresa consultora líder en España y Latinoamérica en el desarrollo del talento y la motivación de las personas en las organizaciones, mediante el coaching y la formación en habilidades directivas.**

## ¿Cuándo inició la actividad de Execoach? ¿Cuál es su principal valor añadido?

Execoach nació el año 2007 con el propósito de desarrollar el talento y mejorar el *management* en las organizaciones. Nuestro valor añadido es nuestro foco exclusivo en el desarrollo del talento de las personas, con tres puntos clave:

- **Personalizado:** cada proyecto de desarrollo es único, especial, basado en las necesidades e inquietudes de nuestro cliente.
- **Global:** Combinamos las herramientas más efectivas para cumplir con los objetivos de los clientes, con una filosofía holística y global.
- **Cambio sostenible:** Todo cambio se logra en un largo plazo, con disciplina, entrenamiento y voluntad. Ningún cambio real se consigue con una receta mágica ni con una acción puntual. En todos los proyectos garantizamos la sostenibilidad de los cambios, ya que pensamos que la excelencia sólo se consigue a través de la repetición diaria de las acciones positivas.

## ¿Qué beneficios aporta el coaching?

El coaching es la pata que casi siempre ha faltado al desarrollo profesional en las organizaciones. Me refiero a que la formación en sí misma tiene poco impacto en el cambio final de las personas. Esto se debe a que no se nos tiene que olvidar que somos seres humanos y la resistencia al cambio forma parte de nuestro ADN. La formación tradicional se centra en el "saber" y el coaching se centra en el

"hacer". Execoach, dentro de sus programas, incluye el coaching como la forma de llevar a cabo todo lo aprendido en las formaciones previas y de crear cambios sostenibles en el tiempo.

## Entre los programas que ofrecen destaca el de Mindfulness ¿En qué consiste esta disciplina?

Es un entrenamiento mental para desarrollar el máximo potencial de nuestra mente, el órgano más complejo y al mismo tiempo con mayor poder de transformación que tenemos. El Mindfulness desarrolla habilidades cognitivas como la atención, el foco en lo importante, la claridad mental y la visión global, y habilidades emocionales como la gestión de emociones, la automotivación y la

## El Mindfulness es una herramienta que genera un entorno creativo de aprendizaje en un equipo que le lleva a alcanzar resultados extraordinarios

empatía. El Mindfulness es una disciplina que se basa en unas técnicas de atención plena que ayudan a focalizar la energía que tenemos en nuestros objetivos, impidiendo dispersarnos o desviarnos hacia conductas improductivas y perjudiciales. En definitiva, el Mindfulness está conectado totalmente con el alto rendimiento de un profesional.

## ¿Cómo está estructurado el programa?

Nuestro programa fusiona el Mindfulness con el Alto Rendimiento, porque no nos tenemos que olvidar que la búsqueda continua en todas las empresas, es la alta productividad.

El programa cubre las tres partes fundamentales. La primera es el autoconocimiento y aprendizaje; la segunda es el entrenamiento mental a través de práctica intensiva de técnicas Mindfulness; y, finalmente, construir hábitos mentales beneficiosos.

Los objetivos de nuestro programa de Mindfulness y Alto Rendimiento son desarrollar líderes con inteligencia emocional; potenciar la habilidad cognitiva de la atención y la concentración en los directivos; mejorar su capacidad para manejar la incertidumbre y la gestión del cambio; mejorar su habilidad para gestionar el estrés y las emociones; ganar claridad mental y foco para la correcta toma de decisiones; y aprender a generar hábitos productivos y sostenibles.

Empresas punteras como Apple, Google o General Mills ya aplican este tipo de programas de forma continua en sus planes de formación.

## ¿Cuáles son los principales beneficios que genera en los equipos?

Un mayor foco en los objetivos y en lo verdaderamente importante, una mayor visión global estratégica, una mayor motivación y autocontrol emocional. Finalmente, es una herramienta que genera un entorno creativo de aprendizaje en un equipo que le lleva a alcanzar resultados extraordinarios.

## ¿Cómo puede promover un manager que su equipo sea feliz en las organizaciones?

Si tu equipo es feliz, tu equipo es más productivo. El error es pensar que un *manager* tiene que "inyectar" la felicidad dentro de sus equipos y no es así. Un *manager* tiene que crear el espacio para que los equipos se desarrollen y crezcan y como consecuencia, la felicidad aparecerá. Y la vía para

alcanzar todo esto, es que el concepto de jefe tradicional se esfume y aparezca el líder-coach, es decir, alguien que desarrolle equipos.

## ¿Cómo mejora esta disciplina el rendimiento y la productividad de los empleados?

La gestión de equipos desde el modelo del coaching es, sin duda, la forma más eficaz de potenciar el rendimiento en las empresas ya que mejora las relaciones entre colaboradores y responsables y también entre los distintos departamentos.

El líder-coach tiene que comenzar trabajando la confianza que tiene en su equipo. No es posible tener un liderazgo transformacional sin esta base. No se consigue de la noche a la mañana o con alguna receta mágica, sino con el aumento de la comunicación tanto vertical como horizontal dentro del equipo y sobre todo cuando va a compañada de un *feedback* continuo, no solo del tradicional que es el de el responsable a su colaborador, sino el del colaborador a su responsable y el transversal entre todo el equipo.

La sinceridad y transparencia, aunque al principio de vértigo, mejora las relaciones de trabajo a largo plazo, y al final, cuando las personas tenemos saneadas estas relaciones laborales, nuestro desempeño se multiplica y la empresa mejora sus resultados. Así de simple ■



