



CURSO DE MINDFULNESS. 5ª 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 para toma de decisiones, visión global, foco en lo importante, 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:

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

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.
- Los 7 pensamientos 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 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.
- Aprendizaje y práctica intensiva de técnicas mindfulness.
- El triángulo de la atención. Meta-atención: atención expandida y atención reducida.
- El poder del aquí y ahora.
- 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.
- Mindfulness y felicidad. Aplicaciones a la vida cotidiana y a mejorar nuestro desempeño en el trabajo. Mindfulness y rendimiento.
- Técnica atención y clasificación de los pensamientos.
- Técnica atención al cuerpo caminando (práctica informal).
- Hábitos sostenibles. Pautas para incorporar la práctica mindfulness a la vida y al trabajo.
- *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

- Conferenciante en prestigiosos foros: Expocoaching, Leadership Forum, Expomanagement, Congreso Coaching Asesco, Jornadas profesionales de International Coach Federation, y autor de numerosos artículos sobre coaching y liderazgo publicados en Capital Humano, Executive Excellence, Emplea&Emprende...
- Nominado a los Premios “Hechos de Talento”, una iniciativa que tiene como objetivo dar visibilidad y relevancia pública a aquellas 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, 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.
- 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 certificado PCC por ICF (International Coach Federation).
- Coach sistémico de equipos certificado.
- Practitioner en PNL (Programación Neurolingüística) Instituto Potencial Humano.
- 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.”

“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.

“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- Coach.

“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.*

“Javier Carril es un introductor perfecto al mindfulness, a un tiempo entusiasta y riguroso. Da pautas muy concretas y personalizables. Recomiendo este curso a todo el que quiera ser más efectivo en su vida profesional, y también para aprender a disfrutar más de la vida.” *Aldara Fernández de Córdoba. Coach.*

DATOS LOGÍSTICOS:

Fecha del curso: jueves 5 de noviembre de 2015. De 10 a 19 h.

Plazas limitadas.

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

PRECIO: 175€ + IVA.

CÓMO INSCRIBIRSE: enviando un e-mail a execoach@execoach.es solicitando la inscripción y realizando el pago del importe del curso. Los datos bancarios son:

LA CAIXA

Beneficiario: EXECOACH FOR LEADERSHIP, S.L.

Cuenta: 2100 4173 11 2200241515

IBAN: ES87 2100 4173 1122 0024 1515

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