



## CURSO DE MINDFULNESS. 7ª 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: 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
- 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.
- 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.
- El triángulo de la atención: pensamientos, emociones y sensaciones físicas.
- 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 atención a la respiración.
- Técnica 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 y relevancia 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.](#)
- **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 MBSR** por el Center for Mindfulness 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) 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 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 24 de Noviembre de 2016. De 10 a 19 h.

Plazas limitadas.

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

PRECIO: 180 €

**CÓMO INSCRIBIRSE:** enviando un e-mail a [execoach@execoach.es](mailto:execoach@execoach.es) solicitando la inscripción y realizando al mismo tiempo el pago del importe del curso. No se realizarán devoluciones por cancelación. Los datos bancarios son:

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.”