



MINDFULNESS EN LA EMPRESA

La práctica regular del Mindfulness produce cambios significativos en el cerebro y, como en consecuencia, mayor flexibilidad cognitiva, creatividad e innovación, mejora la atención, la resolución de problemas y mayor productividad.

Actualmente, grandes compañías como Google han tomado la iniciativa con acciones para potenciar el equilibrio cuerpo-mente de sus empleados.

Estas compañías no sólo acentúan la experiencia-positiva- del empleado, sino que refuerzan intrínsecamente su capital atractivo porque los beneficios de estas prácticas impactan directamente en el desarrollo del talento y en una cultura de empresa más innovadora y participativa.



Mindfulness

El 81% de las compañías certificadas como TOP Employers en España implantan programas de Bienestar que incluyen el equilibrio cuerpo-mente.



Beneficios para la empresa

- Incrementa la productividad*
- Reducción del absentismo*
- Mejora el clima laboral*
- Reducción de costos relacionados en la salud*
- Incrementa la motivación y el entusiasmo*
- Inspira la creatividad*



FORMACIÓN EN TRES MÓDULOS



MÓDULO 1. OBJETIVOS

- ❖ *Saber qué es el Mindfulness*
- ❖ *Conocer sus beneficios*
- ❖ *Iniciar su práctica como un hábito*

Contenidos

- ❖ *Concepto del Mindfulness*
- ❖ *Aprendizaje y efectos en el ámbito laboral y vida personal*
- ❖ *Control de las emociones y reducción del estrés*
- ❖ *Atencionalidad en el momento presente*

MÓDULO 2. OBJETIVOS

- ❖ *Establecer clima laboral positivo*
- ❖ *Potenciar la comunicación efectiva*
- ❖ *Trabajar la concentración*

Contenidos

- ❖ *Creación de un clima laboral óptimo para la innovación y la creatividad*
- ❖ *Mejorar las relaciones entre los miembros de equipos. Escucha activa*
- ❖ *Concentración en la tarea a realizar. Escáner corporal*
- ❖ *Priorizar actividades*
- ❖ *Implementación de la práctica*

MÓDULO 3. OBJETIVOS

❖ *Gestionar las emociones y el estrés*

Contenidos

❖ *Conocimiento emocional en el ámbito profesional*

❖ *Consecuencias del estrés laboral*

❖ *Zonas que se fortalecen en el cerebro según la Neurociencia*

❖ *Gestión e interiorización de la práctica*

❖ *Actividades indoor y outdoor*

GRACIAS

