

FORMACIÓN ONLINE

FORMATO PRESENCIAL VIRTUAL.



CUIDAR A LAS PERSONAS
ENTRENAR LA MENTE Y EL CORAZÓN
EN LA EMPRESA

**NOVIEMBRE Y
DICIEMBRE 2020**

CECE

Centro Europeo de Coaching Ejecutivo
www.centrocoaching.com

kossencia
Sentir la organización

Ante la situación que está viviendo en los últimos meses, hoy más que nunca, se necesitan espacios en el trabajo en los cuales las personas se sientan seguras y protegidas. Espacios para compartir con otros anhelos y preocupaciones. Tal vez las organizaciones, guiadas por un firme propósito de contribución humana, puedan dar un paso al frente y erigirse como ese espacio desde el cual cuidar a las personas. Cuidar a los suyos (trabajadores y clientes) pero también al entorno del que forman parte.

Cuidar unos de otros es un asunto urgente y más cuando la inercia en el día a día nos está empujando a un desgaste físico, mental y emocional.



El entrenamiento de nuestra mente aliviará el estrés, aprendiendo a navegar con mayor serenidad sobre los acontecimientos diarios y alcanzando una mayor estabilidad emocional.

Una forma efectiva de desarrollar esta capacidad de autocuidado y cuidado hacia los demás es a través de entrenar una mente más consciente. Mentes más atentas, flexibles, amables y eficaces que permita activar las capacidades individuales y las oportunidades colectivas. Una capacidad que nos permite no reaccionar a los acontecimientos, sino responder a ellos de una manera más efectiva y saludable.

Este es un entrenamiento en habilidades que va más allá del conocimiento y no caduca con el tiempo, mejorando el bienestar en el trabajo y la vida personal.



ENTRENAR LA MENTE

La práctica de atender a la experiencia presente (mindfulness) es una capacidad que nos facilita observar la actividad de nuestra mente, nuestro estado emocional y nuestra conducta. Ser capaces de dirigir nuestra atención al presente; permanecer plenamente atentos y conscientes a la experiencia, de manera intencionada, amable, con aceptación y sin juicios. Esta capacidad de auto-observación facilitará el desarrollo del equilibrio mental y emocional. Al practicar mindfulness en el trabajo, estamos creando un espacio en el que “parar” y tomar consciencia de uno mismo.

Nos dirigimos a aquellas organizaciones que apuestan por cuidar y desarrollar a las personas. Entidades que han comprendido que para tener éxito en el contexto actual es esencial generar espacios de autonomía y confianza que permitan a los equipos desplegar todo su potencial.

Para poder tomar mejores decisiones, tanto en el ámbito privado como en el de la empresa, hace falta tener una mente ordenada y calmada. Para eso, debemos hacer frente al estrés y la ansiedad ante las actividades cotidianas. Una de las técnicas más eficaces para lograrlo es el entrenamiento de la mente a través de mindfulness, impulsada en los últimos años por la neurociencia.

MAYOR CONCENTRACIÓN



ATENCIÓN Y AGUDEZA
MENTAL



MEJOR GESTIÓN EMOCIONAL



CREATIVIDAD

MEJORA DE LA COMUNICACIÓN



PROGRAMA.

CUIDAR A LAS PERSONAS. ENTRENAR LA MENTE Y EL CORAZÓN EN LA EMPRESA

Entrenar la capacidad mental con el fin de desarrollar habilidades para enfrentar, de manera sana y adaptativa, los diversos retos de la vida a los que nos enfrentamos o nos planteamos. En particular, la formación se orientará al entrenamiento de la atención, el afrontamiento a situaciones de estrés, presentes en el entorno de trabajo, y como prevención del mismo y a la mejora de las relaciones personales. A través de un entrenamiento intensivo en la Atención Plena (mindfulness), se invita a la persona a explorar nuevas formas de relacionarse consigo mismo y con los demás, tanto en su entorno de trabajo como en el personal.

CONTENIDOS

- Desarrollar calma mental en medio de la tarea diaria.
- Entrenamiento de la atención. Que la dispersión no te dirija. Reaccionar o responder.
- Obstáculos y adherencia al entrenamiento.
- Una mente más fuerte. Manejarse en la incertidumbre y los cambios. Generar emociones más positivas.
- La importancia del autocuidado y la compasión en el contexto del trabajo.
- Las relaciones interpersonales a través de una mente más conscientes y un corazón amable.
- Estrategias para integrar este entrenamiento en el día a día. Plan de actuación.



METODOLOGÍA

Aprendizaje experiencial. Generamos espacios para la reflexión y la toma de consciencia individual y colectiva, requisito indispensable para que pueda haber aprendizaje y transformación real.

En cada sesión se pone en práctica los contenidos impartidos, integrándolos en el día a día.

Combinamos disciplinas como la psicología, el coaching o el mindfulness (atención plena), pero sobre todo contamos con nuestra experiencia y bagaje acompañando a personas y todo tipo de organizaciones en sus procesos de crecimiento y transformación.

Sesión presencial Online.



FORMADORA Rosa Martínez

Psicóloga, nº de colegiada CV04822. Responsable del área mindfulness y empresa en Psicoforma. Co-fundadora de Koesencia. Anteriormente co-fundadora de Elephant Plena. Más de 25 años de experiencia en el desarrollo integral de proyectos para la mejora de las personas y organizaciones. Especializada en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza (Facultad de medicina). Terapeuta Gestalt. Máster en psicología Cognitivo Conductual. Coach Ejecutiva certificada por AECOP con nº CECOP-207. Instructora y formadora en el desarrollo del liderazgo ejecutivo a través de la práctica de mindfulness. Formación específica en Modelos de Compasión como CBCT (Entrenamiento en Compasión de Base Cognitiva- Universidad de Emory). Numerosos entrenamientos de Mindfulness en diferentes empresas, masteres y especialista universitarios. Desarrolladora Co-creador de los contenidos de la app Intimind para meditar en español.

FECHAS Y HORARIOS

5, 12, 19, 26 de **NOVIEMBRE**
3 y 10 de **DICIEMBRE**

6 SESIONES DE 1:30H.
HORARIO DE 18H. A 19:30H
DURACIÓN TOTAL DEL CURSO 9 HORAS



Formación virtual-presencial a través de la plataforma ZOOM.

20H. DE FORMACIÓN ACREDITADAS Y AVALADAS POR AECOP QUE OTORGARÁN 3 CRÉDITOS DE FORMACIÓN CONTINUA.

+ OBTENCIÓN DE DIPLOMA ACREDITACIÓN Y MATERIALES DEL CURSO TRAS LA FORMACIÓN

+ ACOMPAÑAMIENTO TUTORIAL DE LA MANO DEL EQUIPO DE CECE



PRECIO 225€

*** CONSULTA PRECIO , POLÍTICA DE DESCUENTOS Y PAGOS**