

MINDFULNESS EN LA EMPRESA

1. Introducción al Bloque Mindfulness y Empresa

1.1. ¿Por qué la práctica de Mindfulness en las Empresas del Siglo XXI?

1.2. ¿Qué aportan los Fundamentos del Mindfulness a la Empresa actual?

1.3. ¿Es posible una Empresa "Mindfull"?

2. Relación "Empresa e Instructor"

2.1. ¿Qué demandan las Empresas y las Instituciones?

2.2. Conocer la Empresa y su entorno.

2.3. Darse a conocer y posicionarse en el mercado como profesional: Creación de una Marca Personal.

2.4. Gestión de las expectativas.

2.5. Flexibilidad: un programa de entrenamiento para cada Empresa.

3. Contenidos de un Programa de Formación para Empresas

Fundamentos del Mindfulness referidos al entorno de la Empresa.

3.1. Atención Plena Vs Atención Ordinaria. *Empresas con Mente de Mono.*

3.2. Estrés en el ámbito laboral:

- Aceptación. Vivimos y trabajamos con estrés.

- *Juicios, pensamientos y paradigmas mentales.*
- Gestión del Tiempo.
- *Autoconciencia, Autocuidado y Autocompasión* frente al estrés.
- *Coherencia cardíaca y la atención a la respiración: "nuestros salvavidas".*

3.3. Inteligencia Emocional a través de la Conciencia Plena: habilidad para la formación y gestión de Equipos de Trabajo.

3.4. Relaciones humanas en la Empresa y Mindfulness.

3.5. Mindfulness y comunicación eficiente entre los Equipos de Trabajo.

4. Motivación para la continuidad en la Práctica

4.1. Tácticas y estrategias que motiven la continuidad en la práctica. Acompañamiento.

4.2. Cierre de curso que *fomente el deseo del desarrollo personal y espiritual*

Estructura sesión 12 horas. Presentación de contenidos apoyados en dinámica de grupos, material audiovisual, prácticas guiadas, reflexión individual y grupal.

- ***Podría ser en formato fin de semana: en bloques de 4 horas, viernes tarde, y sábado completo.***
- ***En sesiones semanales: 5-6 sesiones semanales de 2 horas.***