

#SomosRunbiker

RUNBIKER

MINDFULNESS

Conferencia y taller

ENTER

Empresa, personas, emociones

INTRODUCCIÓN

El contexto actual influye de forma determinante en el bienestar y el rendimiento profesional. Un clima laboral positivo caracterizado por relaciones saludables entre los profesionales ayudará a mejorar la calidad y eficacia de todos los integrantes de la empresa.

Mindfulness o atención plena más que un conjunto de técnicas de relajación es una actitud ante la vida que impulsa las fortalezas de cada uno. Permite un mayor equilibrio interno que se refleja en una menor reactividad emocional, relaciones saludables y una toma de decisiones

El entrenamiento en Mindfulness permite conectar con uno mismo, con los demás y con el mundo que te rodea. Favorece el equilibrio interno, reduce la reactividad emocional y proporciona mayor calma y paz.

Esta formación se plantea como una experiencia práctica, para que el participante viva en primera persona los cambios experimentados en su cuerpo-mente y en sus niveles de atención, concentración, creatividad, serenidad y en definitiva en su bienestar.



Empresa, personas, emociones

BENEFICIOS

- **Ayuda a gestionar el estrés y la ansiedad**, al proporcionar un estado de calma y serenidad.
- **Aumenta la concentración**, al dirigir voluntariamente nuestra mente a lo que queremos prestar atención, mejoramos la flexibilidad cognitiva y el funcionamiento atencional.
- **Protege al cerebro contra el envejecimiento y las enfermedades degenerativas** ya que consigue modificar la estructura neuronal del cerebro.
- **Acaba con el insomnio**, al gestionar mejor las emociones diarias se reducen los niveles de cortisol favoreciendo un estado de calma.
- **Desarrolla la inteligencia emocional**, ya que su práctica mejora la autoconsciencia y el autoconocimiento.
- **Mejora las relaciones interpersonales**, al fomentar la confianza, la aceptación y la compasión propia y hacia los demás.
- **Mejora la memoria de trabajo**, al enfocar la mente en un objetivo se favorece una memoria más eficaz.
- **Favorece la creatividad**, al ayudar a sosegar la mente, esta tiene más espacio para generar nuevas ideas.



Empresa, personas, emociones

PON TU MENTE AL SERVICIO DE TU BIENESTAR

OBJETIVOS

DESCUBRIR COMO FUNCIONA LA MENTE

APRENDER TÉCNICAS RÁPIDAS PARA DISFRUTAR DEL PRESENTE

- La mente ¿dictadora o sirviente?
- Los pensamientos y las emociones ¿Nos impulsan o nos frenan?
- El cuerpo ¿Qué papel tiene en todo esto?
- Técnicas de autorregulación fáciles y eficaces



CONFERENCIA

Si....



- Te sientes abrumado por la situación actual.
- Estás estresado por no cumplir tus objetivos diarios.
- No estás satisfecho con tus resultados profesionales.
- Quieres conocerte mejor para aprovechar todos tus potenciales.
- Quieres mejorar tus relaciones

Acude durante **2 horas** y....

- Descubre técnicas eficaces para mejorar tu bienestar personal y profesional
- Disfruta de una meditación guiada para aprender a llegar a tu máximo potencial

Empresa, personas, emociones

MINDFULNESS

TU MENTE, TU MEJOR ACTIVO

ENTRÉNALA PARA DISFRUTAR DE TODO SU POTENCIAL

TALLER

PROGRAMA

1. EL MINDFULNESS:

- El papel de la atención - Mindfulness en el entorno laboral.

2. ENTRENAMIENTO DEL MINDFULNESS Y REFLEXIÓN:

- Más allá de los hábitos y las rutinas. - Otra manera de ver el mundo

- Poner en orden el presente - Reconocer los obstáculos.

3. AVANZAR EN LAS PRÁCTICAS DEL MINDFULNESS

- Pensamientos no son hechos - Cuidado en acción

- Comprender lo aprendido.

4. EFECTOS DEL MINDFULNESS

- Competencias profesionales - Habilidades sociales.

- Gestión de las emociones - Calidad de vida.



OBJETIVOS

- Reduce el estrés cotidiano
- Mejora las capacidades lógicas y creativas
- Favorece actitudes positivas
- Gestiona adecuada de las emociones
- Potencia las habilidades innatas



6 horas (2 o 3 sesiones) Enseñanzas explicadas a través de **prácticas** para **descubrir** y **aplicar técnicas eficaces** para mejorar tu **bienestar personal y profesional**.

Protocolo de meditación y conjunto de **prácticas rápidas** para **enfocar la atención** con **eficacia**.



Empresa, personas, emociones