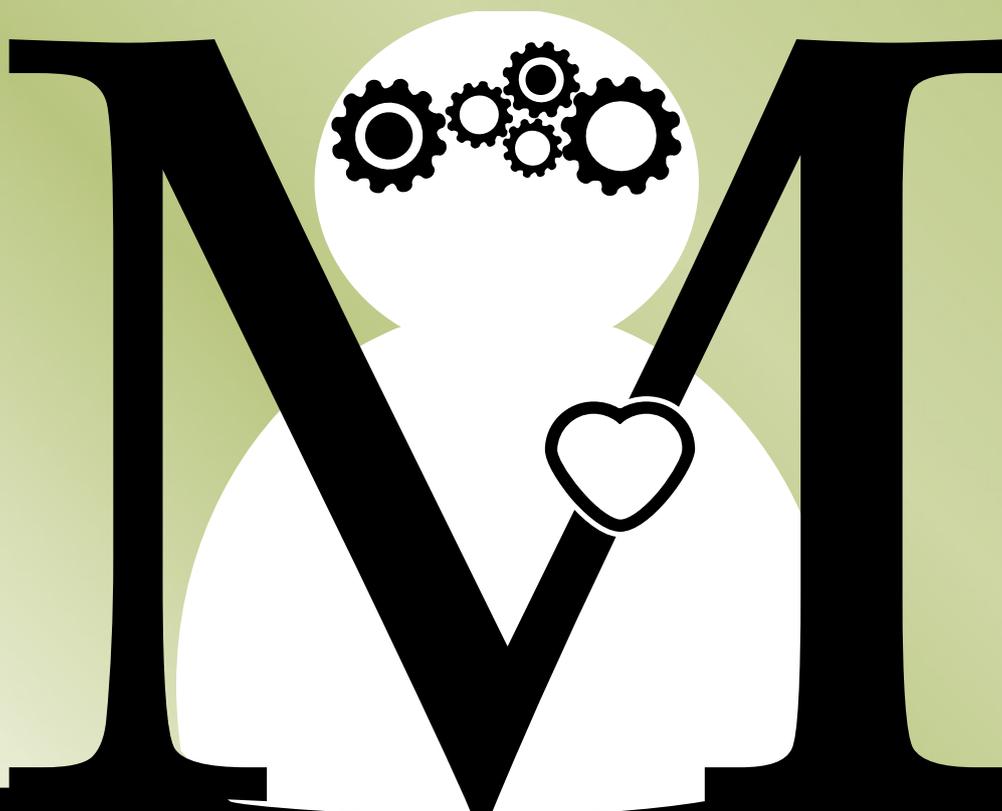


*Liderazgo empático
y compasivo*

LIDERAZGO CONSCIENTE CON MINDFULNESS

mente 
Y VIDA 





LIDERAZGO CONSCIENTE CON MINDFULNESS

LEADING PEOPLE WITH MINDFULNESS

OBJETIVOS

- El objetivo de esta formación es desarrollar habilidades mindfulness en un líder:
 - **Foco en lo importante.** Desarrollar la claridad mental necesaria que permite eliminar lo superfluo y focalizarse en lo realmente importante.
 - **Inteligencia emocional.** Sin equilibrio emocional es imposible tomar buenas decisiones. La inteligencia emocional y la gestión del estrés se desarrollan a través del mindfulness gracias a un entrenamiento sistemático del cerebro para ser más consciente de las emociones, y ser capaz de gestionarlas y canalizarlas hacia comportamientos efectivos e impregnados de mayor empatía e influencia.
 - **Visión estratégica.** Gracias a la claridad mental, el directivo es capaz de centrarse en el largo plazo, que suele coincidir siempre con las acciones y decisiones verdaderamente importantes. Eso hace que eleve su mirada para tener más visión y perspectiva, y sea capaz de anticiparse y generar una visión más poderosa y un rumbo más productivo para la organización.
 - **Empatía y compasión.** A través de la conciencia empática, el directivo es capaz de comprender (conocer y entender) el mundo del otro (Cognitivo y Emocional), sus emociones, puntos de vista, creencias. Pero también es capaz de distinguir entre su propio mundo y el del otro, dando una respuesta que demuestre comprensión y compasión.



- **Creatividad e innovación.** Es imposible ser innovador con una mente llena de ruido. Sólo reseteando nuestro cerebro frecuentemente, podemos dejar entrar lo nuevo, y poder ser innovadores. El mindfulness potencia la denominada flexibilidad cognitiva, que implica ser flexible ante la realidad en constante cambio, manejar la incertidumbre, y no aferrarse a “formas de hacer” del pasado que pueden limitar el crecimiento de la empresa.

¿Para qué?

- Para **impulsar las capacidades de liderazgo que faciliten la inteligencia intrapersonal e interpersonal de los directivos y mandos intermedios de las empresas.** Y para consolidar hábitos mentales saludables con Mindfulness en nuestra vida cotidiana:
 - Motivación y Asertividad.
 - Atención y Resiliencia.
 - Comunicación eficaz y Escucha activa.
 - Innovación y Creatividad.
 - Empatía y Compasión.

METODOLOGÍA

- En las **sesiones presenciales**, los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las Habilidades de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness.
 - Los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las Habilidades de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness, con exposiciones orales, apoyado por **prácticas y actividades** que permitan asentar totalmente los conocimientos expuestos. El modelo de estas prácticas será progresivo y vivencial.
 - Durante las sesiones presenciales se utilizará:
 - Lenguaje sencillo y claro, apoyado con las transparencias, ejemplos y vídeos descriptivos.
 - Intervenciones activas y participativas de todos los participantes.
 - Análisis y respuestas clave en grupos de trabajo.
 - Indagación y debates formales sobre las actividades realizadas.
 - Adicional a la parte presencial, **el entrenamiento e integración** en el día a día es fundamental, para ello los alumnos recibirán un email semanal, con las diferentes prácticas diarias que les permitirá desarrollar un estado ecuánime de Mindfulness.



- Didácticas de las prácticas con práctica Formal e Informal o de integración.
- Seguimiento profesional – Los alumnos tendrán contacto directo con su formador vía email, resolviéndoles cualquier duda en la práctica Formal o Informal.

PROGRAMA DEL CURSO

- **Qué es Mindfulness?**
 - Mindfulness en la actualidad empresarial
 - Beneficios de la práctica de Atención Plena.
 - Creando un espacio para liderar conscientemente.
- **Inteligencia Emocional = Autoconocimiento = Mindfulness**
 - Liderazgo consciente.
 - Definición de Inteligencia Emocional.
 - Beneficios de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness.
 - Tres pasos para llegar a la Inteligencia Emocional:
 - Entrenar la Atención y la conciencia = Conocimiento del YO
 - Crear hábitos mentales de Regulación y Autonomía emocional.
 - Conciencia social, empatía y compassion.
 - El enfoque del líder consciente.
 - Inteligencia Intrapersonal (Autoconciencia, Autorregulación o Control Emocional, Automotivación)
 - Inteligencia Interpersonal (Empatía, conciencia social, Habilidad Social)
- **Neurociencia**
 - Hemisferios del cerebro y la Amígdala
 - Neuroplasticidad e Inteligencia Emocional
 - Conexión corazón-cerebro-cuerpo
 - El impacto de las emociones en nuestra: salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento
- **La Autoconciencia y autoconocimiento con Mindfulness, base para el líder empático**
 - Conectando mente y cuerpo = La Respiración
 - Modos en los que opera la mente, del modo Haciendo al modo Siendo.
 - Discernir lo real de lo construido, modo siendo y modo haciendo.



- Experiencia Primaria y Experiencia Secundaria.
- Bloqueo y desbordamiento.
- El manejo de la Emociones y los Pensamientos en un entorno profesional y en nuestro día a día.
 - La relación entre “Aptitudes Intelectuales” e “Inteligencia Emocional”
 - Las emociones, por qué y para qué. Salir de la prisión emocional.
 - Comprender las emociones de los otros.
 - Deshaciendo la brecha cuerpo-mente: consciencia corporal.
 - Atención consciente a los pensamientos
 - Distorsiones cognitivas, ¿cómo combatirlas?
- **Motivación y Asertividad en líder consciente**
 - Motivación y auto-motivación
 - ¿Qué es la automotivación?
 - Elementos para automotivarse
 - Necesidades de motivación según Maslow
 - Fuentes y actitudes
 - Estados de Flow
 - El líder asertivo-consciente
 - Capacidades del líder asertivo-consciente.
 - ¿Cómo lograr equipos más asertivos?
 - Estrategias internas y externas.
- **Mindfulness y el trabajo de la Resiliencia en el líder**
 - ¿Qué es Resiliencia?
 - Tipos de Resiliencia
 - ¿Cómo podemos construir Resiliencia?
 - Resiliencia y Mindfulness
 - Entrenando factores claves para la resiliencia
 - Sentido / Metacciones = Alinear nuestro trabajo con nuestros valores
 - Concepto de “Actitud” = Imaginando un futuro
 - Responder en vez de Reaccionar
 - Flexibilidad



- Lidera desde la Actitud positiva consciente = Calma interna resiliente
- La importancia de crear hábitos saludables en el día a día del líder
- El embudo del agotamiento
 - Actividades Sustentadoras
 - Actividades Agotadoras
- **Gestión del Tiempo consciente**
- **Empatía con Mindfulness – Liderando Equipos**
 - Estilos de Liderazgo
 - Clima emocional
 - El líder resonante
 - Autoconciencia = Empatía
 - La Empatía se alimenta de: Atención Plena, humanidad compartida, Amabilidad y Bondad
 - Conciencia Empática = Liderazgo y gestión de las relaciones.
 - Reconocer las corrientes emocionales y las relaciones en la empresa
 - Comprender las sensaciones, necesidades y preocupaciones de las personas y las interacciones producidas
 - El valor de la escucha atenta
 - El arte de preguntar
 - La importancia del feedback: Comunicación, empatía y confianza
- **Habilidad Social – Liderazgo y compasión**
 - Liderazgo compasivo
 - Transformando relaciones complicadas
 - Aprendiendo en la gestión de conflictos
 - Preguntas poderosas
 - Liderando el futuro

El proyecto **Mente y Vida** está basado en la experiencia, aplicación y práctica de Mindfulness y otras herramientas de salud.

Así nace **Mente y Vida**, creado y desarrollado por el equipo de Creatia Business, con más de 15 años de experiencia en el sector formativo, con el objetivo de acercar a las personas y a las empresas los medios y herramientas que les permitan hacer un cambio en su día a día y así crear una sociedad más sana y justa hacia nuestro entorno.

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001:2008.

C/ Fortuny 3 - 1º Dcha.
28010 Madrid
T. 91 391 44 29
F. 91 771 07 90
info@creatiabusiness.com

