

mente  
Y VIDA 

Creatia  
Business

# MINDFULNESS EN EL TRABAJO

## Generando Equipos Saludables

[www.creatiabusiness.com](http://www.creatiabusiness.com)  
[www.menteyvida.com](http://www.menteyvida.com)



# OBJETIVOS

- La realidad del mundo empresarial es cada vez más exigente y está cambiando constantemente y cada vez más deprisa, esto genera organizaciones estresadas tanto a nivel grupal como individual.
- La adaptación y la evolución hacia **empresas cada vez más sanas**, que tengan la capacidad de desarrollar y aumentar el bienestar de todos sus empleados, empieza por entrenarles en herramientas y habilidades que generen personas con mayor **capacidad de automotivación, innovación y creatividad, autorregulación de sus estados de ánimo, empatía** y por supuesto que sean emocionalmente más inteligentes.

El curso de Mindfulness en el Trabajo, enseña a desarrollar prácticas que facilitan **el Autoconocimiento**, Habilidades para el desarrollo de **la Inteligencia Emocional y la Mente positiva** desde nuestra capacidad resiliente.

Durante el curso aprenderemos a:

- La reducción del estrés.
- Gestionar los desafíos de la vida.
- Incrementar la resiliencia.
- Mejorar la comunicación efectiva.
- Alcanzar un alto rendimiento.
- Aumentar la regulación emocional.
- Fomentar la creatividad.
- Mejorar en la concentración.
- Gestión del Tiempo y situaciones difíciles.
- Crear personas más amables, empáticas y compasivas.
- Aprender a sacar lo mejor de nosotros.
- Cambiar a estados de ánimo que nos potencien.

# ASISTENTES

---

- Profesionales interesados en **la mejora del bienestar, la resiliencia y el alto rendimiento.**
- Profesionales que en su desempeño cotidiano han de **afrontar situaciones de estrés** y potencialmente conflictivas.
- Profesionales que deseen profundizar en su **autoconocimiento y autogestión.**
- Profesionales que deseen comprender los mecanismos de las emociones para regularlas y **optimizar sus relaciones intrapersonales e interpersonales.**
- Profesionales que quieran desarrollarse a nivel personal y profesional, aprendiendo a **consolidar hábitos mentales saludables.**



## ¿PARA QUÉ?

- Para **consolidar hábitos mentales saludables** haciendo posible un bienestar sostenido en las personas.
- Para **impulsar la difusión e integración empresarial y social de técnicas de regulación emocional, reducción de estrés** que permitan y faciliten el día a día de las personas con el fin de generar entornos de trabajo saludables.



# PROGRAMA DEL CURSO

- **¿Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar?.**

- ¿Nos dejamos llevar por el Piloto Automático?.
- Conectando mente y cuerpo con la Respiración.
- ¿Qué es meditar?, tipos de meditación y beneficios.

- **Neurociencia y Mindfulness.**

- ¿Qué es lo primero, la conciencia o la emoción?.
- ¿Cómo sentimos las emociones? = los estímulos.
- Neuroplasticidad e Inteligencia Emocional.
- ¿Cómo practicar Mindfulness diariamente en el trabajo?.

- **Estrés en el puesto de trabajo.**

- Los 3 Sistemas Emocionales
- Cultivar la respuesta al estrés con conciencia.
- No-reactividad y capacidad de dar respuesta
- Mejora del rendimiento y resistencia al estrés (resiliencia).

- **Atención consciente y regulación de los pensamientos y emociones.**

- Conciencia de pensamientos y reacciones automáticas.
  - Valores, Juicios, Creencias.
  - Regulación mental y mejora de la concentración.
  - Estrategias de alto rendimiento para afrontar y fluir.
- El manejo de la Emociones, sentimientos y estados de ánimo.
  - Funciones y tipos de emociones.
  - Experiencia primaria y secundaria.
  - Conciencia de las emociones y construcción de sentimientos.
  - Regulación Emocional y facilitadores emocionales.

- **La gestión de conflictos o situaciones difíciles en el trabajo.**

- Causas, amenazas y oportunidades de la gestión de conflictos.
- Las distorsiones cognitivas y la captura emocional.
- Ecuanimidad y creatividad como base para resolver el conflicto.
- Estrategias para afrontar y fluir.



## PROGRAMA DEL CURSO

---

- **Comunicación y Escucha consciente con Mindfulness.**

- El poder de las palabras.
- El valor de la escucha atenta.
- Comunicación consciente no violenta.

- **Gestión del Tiempo consciente con Mindfulness.**

- Autovaloración de tu gestión del tiempo.
- Conocer nuestros propios ritos de trabajo saludables.
- El reparto del tiempo: regulación de desequilibrios.

- **Equipos de trabajo empáticos y compasivos = Eficaces.**

- Las relaciones amables y compasivas.
- Reconocer las corrientes emocionales y las relaciones en el trabajo.
- El arte de preguntar.

- **Construyendo la Resiliencia con Mindfulness hacia el bienestar como ventaja competitiva en el trabajo.**

- Desarrollo de la ecuanimidad en las situaciones difíciles.
- Sentido de impermanencia, aceptación.
- Aprendiendo de las dificultades.
- Actividades hacia la mente positiva.
- Fortaleciendo la resiliencia.

# PERFIL PROFESIONAL

---

- **Directora de Creatia Business y Mente y Vida**, tiene como objetivo impulsar la difusión e integración empresarial y social de técnicas de regulación emocional, inteligencia emocional, desarrollo consciente, reducción de estrés y dolor que permitan y faciliten el día a día de las personas con el fin de **crear una sociedad más sana y con mayor bienestar**.
- **Tiene experiencia de más de 20 años en Formación para Empresas y particulares**, tanto en el sector público como privado. Ha impartido programas de **Mindfulness, Inteligencia Emocional, Gestión del talento, Técnicas de Reducción de estrés y regulación emocional** a multitud de participantes a través de cursos presenciales y por videoconferencia, seminarios, talleres intensivos y a través de consultoría directa y personal.



## Posee una amplia formación certificada y acreditada vinculada al desarrollo humano:

- Coaching Profesional Senior certificada.
- Experta en Inteligencia Emocional por la Universidad de la Rioja.
- Accredited Respira Vida Breathworks Mindfulness Teacher (MBPM).
- Accredited Breathworks Mindfulness Teacher for Health and Mindfulness for Stress courses (MBPM).