



MINDFULNESS PARA EMPRESAS

Programas *in-company* 2019 - 2020



ÍNDICE



- 1.** Mindfulness en la empresa (perspectiva relacional) *Página 3*
- 2.** MBI Programa de reducción de estrés *Páginas 4*
- 3.** Para qué es este curso *Páginas 5*
- 4.** Beneficios de la Metodología (CORAOPS) *Página 6*
- 5.** ¿A quién va dirigido? *Página 7*
- 6.** Objetivos y técnica MBI-Empresas *Página 8*
- 7.** Formatos: 2 Y 12 sesiones *Página 9 y 10*
- 8.** Equipo de Facilitadores *Página 11*
- 9.** Comunidad y Centro de Excelencia CORAOPS *Página 12*

Mindfulness en la empresa - Perspectiva relacional

Mindfulness es la capacidad de la mente de estar plenamente presente en la experiencia que ocurre de forma unificada y estable, tal y como es.

1. Vivimos un momento de cambio en la cultura empresarial. El concepto de empresa saludable pone de relieve la necesidad de transformar las relaciones en el entorno laboral.
2. Mindfulness aporta un nuevo modo de relacionarnos con la experiencia en toda circunstancia. Hoy día más del 20% de las empresas ya la utilizan según un reciente estudio de COP (colegio oficial de psicólogos de Madrid).
3. La práctica Mindfulness está asociada al aumento de la creatividad y del pensamiento divergente, regulación emocional, aumento de la atención, del autoconocimiento y mejora de las relaciones a través de la comunicación asertiva.
4. El ejercicio de mindfulness en las organizaciones no es únicamente una acción individual. A partir de la experiencia individual se abre a una experiencia colectiva que mejora el trabajo en equipo.
5. La perspectiva relacional es un enfoque original, basado en la atención a la experiencia que determina las relaciones (comunicación no verbal ,conciencia corporal, emociones, uso del lenguaje) todo ello desde la conciencia del ser dinámico e interdependiente.



MBI Programa de reducción de estrés

- El estrés es una reacción que condiciona la relación de una persona con su grupo más próximo y con su entorno.
- A nivel evolutivo está diseñado para asegurar nuestra supervivencia, se desencadena cuando interpretamos cualquier acontecimiento real o imaginario como una amenaza.
- Como indica la Agencia Europea para la Seguridad y Salud en el Trabajo, es posible gestionar activamente el estrés y disminuir los riesgos psico-sociales en el trabajo.
- La práctica mindfulness confirma la utilidad de las prácticas de fomento de atención plena como estrategias útiles y efectivas para mejorar el bienestar psicológico y emocional de los trabajadores . Ayuda a las personas en la toma de decisiones conscientes. como respuesta y no como reacción, a los acontecimientos,



¿PARA QUÉ ES ESTE CURSO?

PARA LAS ORGANIZACIONES

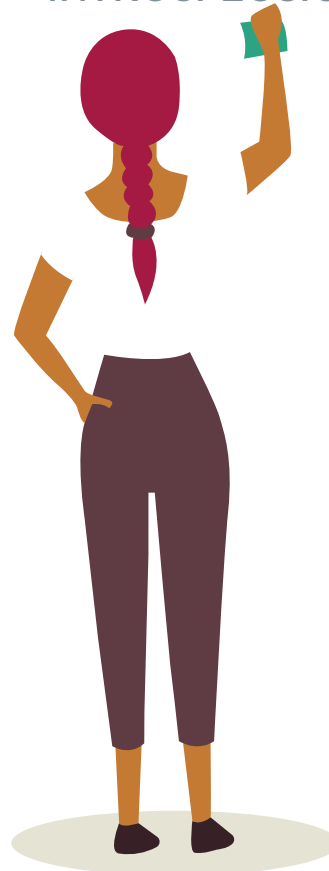
Mejora el clima laboral gracias a la **regulación** emocional

Disminuye el absentismo y **incrementa la eficiencia** en las distintas áreas laborales y ejecutivas, como el aumento de la atención, la **capacidad de toma de decisiones**, afrontar los cambios en el trabajo, aumento de la resiliencia y facilita la comunicación en las relaciones laborales

Mejora la filosofía de trabajo y **incrementa el compromiso** y la responsabilidad

Fortalece las **relaciones cooperativas** y la cocreación

ATENCIÓN
INTROSPECCIÓN



PARA LAS PERSONAS

Aumenta el **autoconocimiento**

Disminuye el **estrés**

Aumenta el **bienestar** subjetivo

Favorece la **comunicación** y relaciones interpersonales

Previene somatizaciones derivadas del estrés mal gestionado

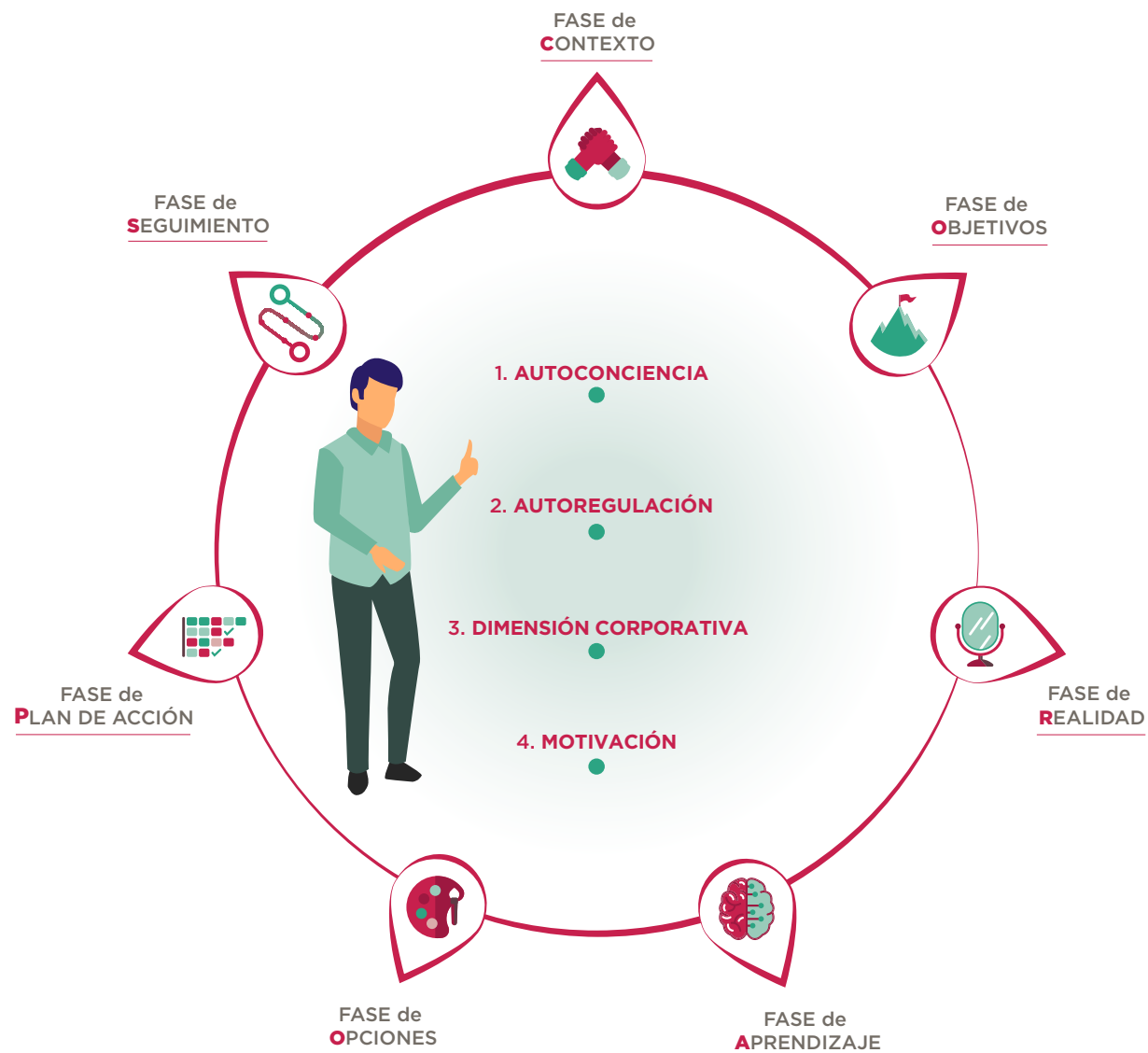
Permite **optimizar el tiempo** de trabajo

LOS BENEFICIOS DE LA METODOLOGÍA CORAOPS

Como en todas nuestras formaciones, aplicamos **la metodología CORAOPS**, que ayuda a que el proceso de aprendizaje del alumno se produzca de forma estructurada, ofreciendo un modelo de trabajo individual y sistémico.

A través de las fases que componen el metamodelo, se consigue claridad didáctica y productividad en el aprendizaje. Sus **beneficios** son:

- Aportar un método de trabajo que garantiza resultados en el desarrollo de competencias y habilidades
- Generar confianza en los participantes al conocer que existe un proceso y protocolo de actuación experimentado.
- Dotar de seguridad y objetividad el aprendizaje con un método de trabajo.
- Identificar las herramientas necesarias atendiendo a cada fase del proceso de desarrollo.
- Al tratarse de una metodología abierta e integradora, permite incorporar estas competencias a la personalidad de cada individuo. Además integra la experiencia vital y profesional, respetando y animando al desarrollo genuino y auténtico del individuo y del equipo.
- Identifica objetivamente en qué fase del proceso está el participante y permite hacer un seguimiento efectivo, identificando las fortalezas y áreas de mejora en cada una de las fases.



¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



Empresas y organizaciones que quieren desarrollar una cultura de atención plena para la mejora del bienestar en el trabajo



OBJETIVOS Y PROGRAMA MBI-Empresas

DESCUBRIR

la relación entre el proceso de desautomatización y el aumento de bienestar personal

EXPERIMENTAR

la diferencia entre reaccionar y responder

PRÁCTICA

de la atención focalizada y abierta

DINÁMICA

de grupo



NOTAR

las emociones automatizadas que están detrás de los patrones de comportamiento y su influencia en nuestro bienestar.

OBSERVAR

los distintos tipos de atención y su práctica en los ejercicios de atención plena y vivencia del momento presente

OBSERVACIÓN

de emociones latentes

APOYO

de las ciencias cognitivas



FACILITAR

las relaciones personales entrenando la flexibilidad en el punto de vista de las situaciones

TOMAR CONCIENCIA

dinámica corporal

EJERCICIOS

de ampliación de los sentidos

SENTIDO

del humor



Los **FORMATOS DE REDUCCIÓN DE ESTRÉS** basados en **Mindfulness** para empresas y organizaciones se pueden **adaptar a las necesidades de cada organización.**

FORMATO 1 INICIACIÓN 2 SESIONES

- Un programa para crear cultura empresarial basada en la atención plena fomentando la práctica de forma continuada
- Centrado en prácticas formales e informales incorporadas en el quehacer cotidiano del ámbito laboral
- Orientado a aumentar el bienestar psicológico de los participantes, la regulación emocional y el fomento de competencias que favorecen la atención y el compromiso

2 SESIONES

Presencial.

8 horas distribuidas en 2 sesiones de 4 horas cada una en semanas consecutivas.

O bien, 4 horas en dos sesiones de 2 horas.
Práctica en casa: Se proporcionará material de apoyo para que los alumnos puedan practicar en casa entre la primera y la segunda sesión



FORMATO 2 AVANZADO 12 SESIONES

Orientado a la iniciación de la práctica de atención plena en la empresa. Tiene por objeto realizar dos intervenciones separadas para crear un ámbito de práctica individual y poder evaluar la incorporación de la práctica a la vida laboral.

Recursos necesarios

- Grupo recomendado: 20/25 personas
- Espacio adaptado para realizar ejercicios corporales, tanto de pie como en el suelo.
- Equipo audiovisual para presentaciones.
- Pizarra o bloc de caballete.

Sistema de evaluación

Autoevaluación dinámica y cuestionarios de variables, adaptados a la práctica y su asimilación por parte del alumno, así como al desempeño de los profesores.

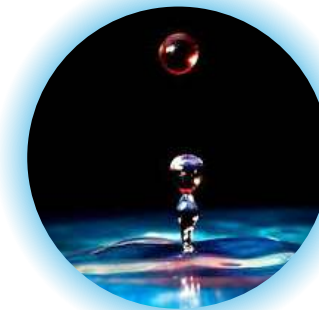
12 SESIONES

Presencial.

Una hora y cuarto por sesión. Dos sesiones al mes en 6 meses.

Fechas propuestas: a determinar

Grupos: 20 a 25 personas por grupo



Adaptación del programa

En caso de no disponer de cuatro horas por día, este mismo programa se puede adaptar a un formato de dos horas y media cada día.



CENTRO DE EXCELENCIA
CORAOPS



Maite Gómez Checa

Maite Gómez Checa

Coach Ejecutivo reconocido como MCC (Master Certified Coach) por ICF y Coach senior AECOP.

Socia fundadora del Instituto CORAOPS. Licenciada en Ciencias Económicas y empresariales y MBA Internacional por el IE.

Directora del Centro de Excelencia e Innovación para el desarrollo de la metodología CORAOPS, incorporando un equipo de expertos y disciplinas de vanguardia para el desarrollo de personas y organizaciones. Experta en coaching ejecutivo y sistémico de equipos para alta dirección.

Empresaria de vocación. Ha creado 3 empresas en diferentes ámbitos: Consultoría, Retail y Telecomunicaciones

FACILITADORES



MBSR: Ana Lara Aguilar

Profesora de Mindfulness cualificada (PTI) en el Programa de Reducción de Estrés basado en mindfulness, MBSR, del Center for Mindfulness de la Universidad de Massachussetts, pertenece a la red de profesores de MBSR, España. Periodista por la Universidad Católica de Chile y Máster en Comercio Exterior en la universidad Politécnica de Madrid.

Ha ocupado cargos directivos en la administración pública. Adjunto al Consejero Comercial de México en España y Portugal durante 8 años. Directora de la oficina de Turismo de México en España, Reino Unido y Países Nórdicos (1994-2001)

Directora de comunicación del Centro de Emergencias 112 de Galicia y ha trabajado como consultora para diversas empresas y organizaciones..

Dirige el proyecto Mindfulness Research en especial el programa MBSR y organiza y coordina cursos y talleres de atención plena y meditación Mindfulness.



MBI relacional: Miguel Ibáñez Ramos

Diplomado en mindfulness en contextos de la salud por la UCM. Zen Teacher de la de la fundación WÖW de Alemania. Filósofo y Dr. en Religiones Comparadas.

Docente en la facultad de psicología corporativa de la Universidad Adolfo Ibáñez de Chile de las asignaturas Gestión de la Felicidad y Mindfulness y de los estudios de postgrado en mindfulness de la Universidad de Lleida y Teruel. Ha desempeñado diversos cargos directivos en la Administración Pública (Dtor. Gabinete de la Delegación de Gobierno en Ceuta 2004-2006 coordinando la información de los CCFF de seguridad del estado y servicios de emergencias) y en la empresa privada (Adjunto al Dir. Comercial de la empresa Inaer Helicópteros Off-Shore 2006-2013). Actualmente dirige junto a Ana Lara el proyecto Mindfulness-Research para la enseñanza, investigación y difusión de la práctica de mindfulness.

COMUNIDAD CORAOPS

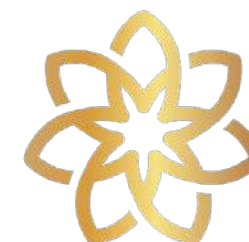
Orientada a dar visibilidad a los coaches CORAOPS en entornos empresariales. Facilita el posicionamiento y el desarrollo de los alumnos en entornos profesionales. Es una comunidad interactiva, orientada a **desarrollar relaciones profesionales, garantizando la realización de proyectos de empresa** dentro de los criterios de calidad CORAOPS.

En las sesiones de trabajo de la Comunidad, damos continuidad al desarrollo del coach mediante distintas actividades que permiten estar al día de las herramientas desarrolladas por el Centro de Excelencia CORAOPS así como incrementar **horas de trabajo para avanzar en el nivel de acreditación**.

Los alumnos y antiguos alumnos podrán acceder a **la sección privada de la Comunidad CORAOPS en nuestro portal**, dónde encontrarán las actualizaciones del curso que han realizado. Igualmente, esta comunidad es un foro de referencia en Coaching, siendo un apoyo imprescindible para el desarrollo de los coaches CORAOPS dentro de un entorno seguro y de confianza.

CENTRO DE EXCELENCIA CORAOPS

CORAOPS tiene como misión desarrollar personas, equipos y organizaciones con rigor metodológico y los más altos estándares de calidad. Con esta visión, trabajamos **el I+D+I de nuestro modelo CORAOPS** y lanzamos programas de colaboración y cocreación con profesionales y organizaciones de referencia (Empresas, Universidades y entidades certificadoras, entre otras) con el objetivo de ser líderes a nivel internacional en la implantación proyectos de gestión del cambio. Todo esto es posible gracias a nuestro **Centro de Excelencia CORAOPS**.



CENTRO DE EXCELENCIA
CORAOPS



CORAOPS
COACHING & MANAGEMENT

915 015 150
info@coraops.com
www.coraops.com