



# MINDFULNESS by CORAOPS®

Curso 2019 - 2020



# ÍNDICE



- 1.** ¿Qué es Mindfulness y el método MBSR? *Página 3*
- 2.** Mindfulness en la empresa (perspectiva relacional) *Página 4*
- 3.** ¿Para qué hacer este Curso? *Página 5*
- 4.** Competencias a desarrollar *Páginas 6*
- 5.** Beneficios de nuestra Metodología (CORAOPS) *Página 7*
- 6.** ¿A quién va dirigido? *Página 8*
- 7.** Objetivos del Programa *Página 9*
- 8.** Beneficios del Programa *Página 10*
- 9.** Agenda experiencia Mindfulness *Página 11*
- 10.** Agenda MBSR - MBI Relacional *Página 12*
- 11.** Fechas de los cursos *Página 13 y 14*
- 12.** Equipo de Facilitadores *Página 15*
- 13.** Certificados *Página 16*
- 14.** Comunidad y Centro de Excelencia CORAOPS *Página 17*
- 15.** Contraportada *Página 18*

# ¿Qué es Mindfulness y el método MBSR?

**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.**

**Desde CORAOPS integramos el mindfulness como una metacompetencia que potencia la calidad personal y profesional de los individuos y sus relaciones.**

El programa de Reducción de Estrés Basado en Mindfulness, MBSR es un programa de entrenamiento que ejercita la atención de forma deliberada, con aceptación y orientada a vivir la experiencia que surge en el momento presente en relación a los múltiples procesos emocionales, percepciones sensoriales y pensamientos asociados a dicha experiencia, momento a momento.

Este programa de 8 semanas, fue diseñado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979. Desde entonces han pasado más de 24.000 personas solo en Estados Unidos y actualmente se imparte con éxito en numerosos países del mundo. La práctica de este método ha demostrado ser eficaz para reducir el estrés, aumentar la capacidad de autoregulación y favorece la capacidad de responder de forma creativa a los cambios, desarrollando y cultivando recursos internos innatos.

Además se incorpora un enfoque relacional con 3 semanas de práctica y aplicaciones a nivel corporativo en consonancia con el método CORAOPS. Nos avala una experiencia dilatada en la práctica y aplicación de mindfulness, tanto personal como profesional.



# Mindfulness en la empresa - Perspectiva relacional

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.



# ¿PARA QUÉ ES ESTE CURSO?

## PARA LAS ORGANIZACIONES

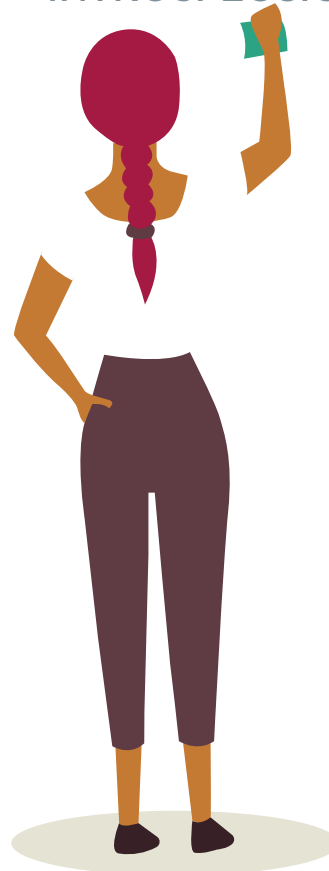
Mejora el clima laboral gracias a la **regulación** emocional

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** y de **enfrentar 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

# COMPETENCIAS A DESARROLLAR

## AUTOCONCIENCIA

Comprensión de la influencia de la percepción y el punto de vista en la relación con la experiencia.

Conciencia corporal y su relación con los procesos fisiológicos.

Conocimiento de los estresores y procesos derivados a nivel neurofisiológico.

Conciencia de los procesos mentales y su influencia en el cuerpo.

Ejercitar la facultad de identificar y percibir las cualidades de los procesos mentales y su dimensión relacional.

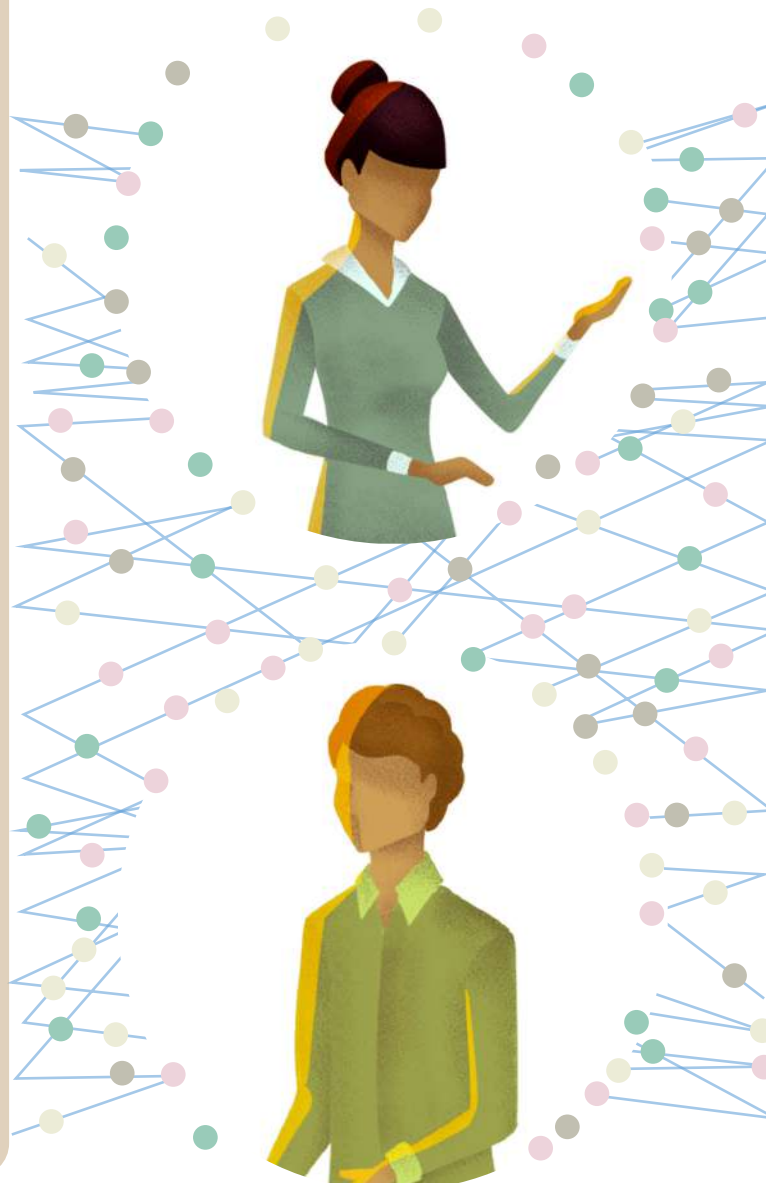
## AUTORREGULACIÓN

Ejercicios de la atención sostenida y detección de distractores.

Ejercicios de distensión corporal y conciencia del estado postural como reflejo del estado mental y emocional.

Ejercicios de respiración y conciencia emocional.

Creación de un espacio de respuesta. Reconocimiento del impulso-reacción.



## DIMENSIÓN CORPORATIVA

Enfoque relacional. Visión interdependiente de las relaciones.

Desarrollo de la conciencia relacional y valoración de las dimensiones.

Conciencia de los valores como líneas de sentido.

Cambio en el manejo de la comunicación. Experiencia directa.

Importancia de la gestión del tiempo y su influencia en el estrés.

Trabajo en grupo y aprendizaje horizontal diferencial.

## MOTIVACIÓN

Desarrolla fortalezas y recursos personales.

Ayuda y apoyo para incorporar la práctica en la vida.

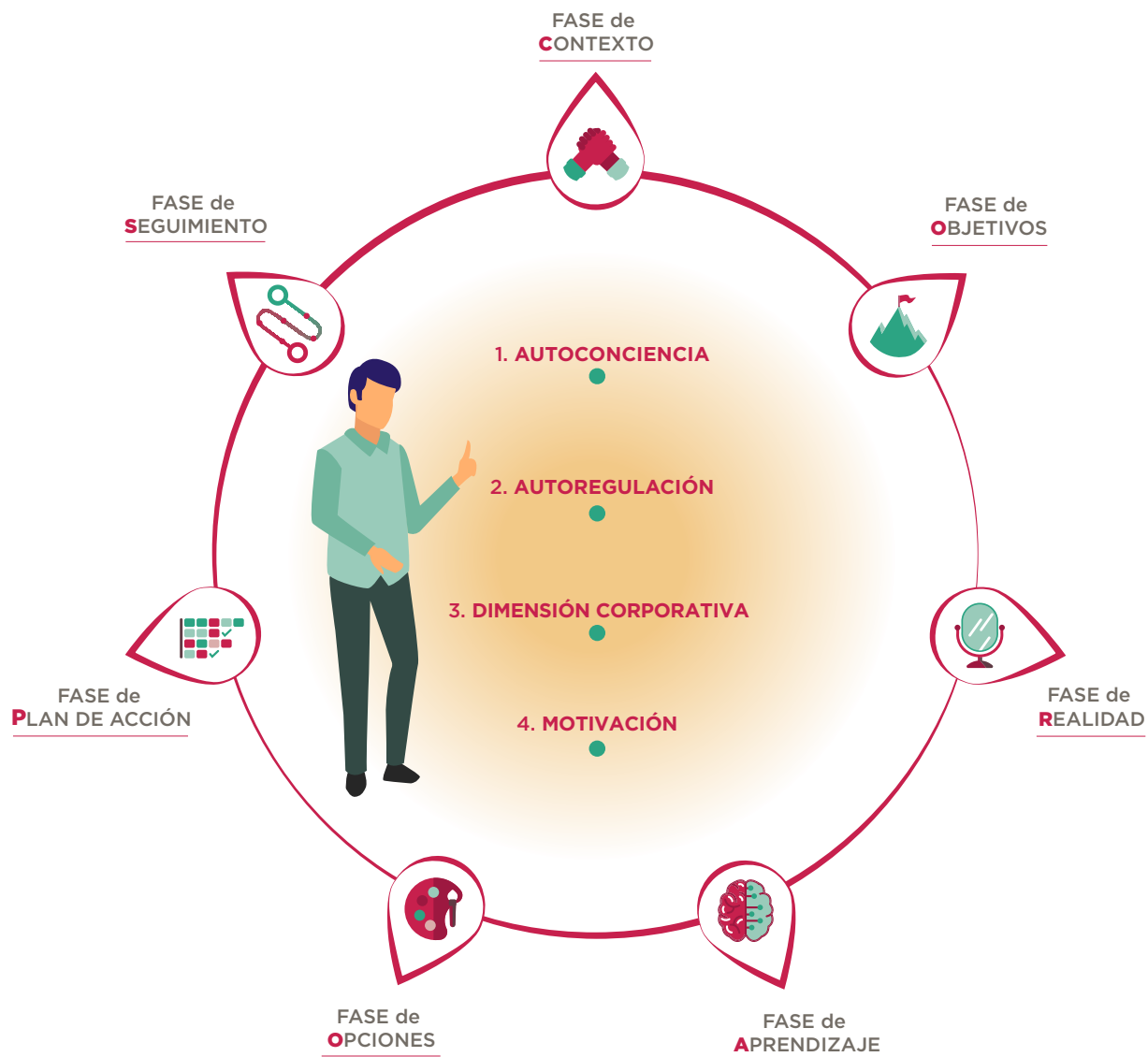
Estrategias para afrontar el cambio y las circunstancias difíciles.

# 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**.
- Al tratarse de una metodología abierta, permite incorporar estas competencias a la personalidad de cada individuo **integrando experiencia vital y profesional**.
- **Generar confianza** en los participantes al conocer que existe un proceso y protocolo de actuación experimentado.
- Dotar de **seguridad y objetividad**, ya que trabajamos mediante un método específico de aprendizaje.
- Identificar las **herramientas necesarias** atendiendo a cada fase del proceso de desarrollo.
- Identifica objetivamente en qué fase del proceso está el alumno y permite hacer un **seguimiento efectivo**, identificando las fortalezas y debilidades de cada una de las fases.



# ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?



**Líderes inquietos** por el desarrollo de sus competencias emocionales y de sus equipos.



**Profesionales dedicados a trabajar con personas:** psicólogos, enfermeros, médicos, abogados, profesores, asistentes sociales, terapeutas ocupacionales, etc.



Personas que quieran iniciarse en el **ejercicio del apoyo a los demás.**



**Profesionales de RRHH** que dirigen equipos de personas, gestionan procesos transformacionales y de cambio.



Cualquier persona que quiera desarrollar su **competencia emocional y relacional.**



**Coaches** que quieran ampliar su productividad emocional en las sesiones.



**Estudiantes de cualquier disciplina** que quieran completar su formación y desarrollar competencias emocionales.



**Emprendedores** decididos a desarrollar Proyectos de Desarrollo en Organizaciones



# OBJETIVOS DEL PROGRAMA

## APRENDER

qué es mindfulness, su historia y fundamentos de la práctica.

## INTRODUCIRSE

de forma pedagógica y progresiva a las prácticas formales e informales del programa.

## CONOCER

los procesos neurofisiológicos implicados y los cambios asociados a la práctica de mindfulness

## EXPERIMENTAR

con conciencia plena los procesos mentales y su influencia en la experiencia cotidiana para aumentar la estabilidad y equilibrio personal



## FORTALECER

la relación con el cuerpo, la conciencia corporal y sensorial y aumentar la capacidad de autoconciencia y autorregulación como procesos de cambio incorporados a la vida diaria



## TOMAR CONCIENCIA

de los factores que determinan la tensión emocional y desencadenan respuestas estresantes en la vida personal y laboral

## CREAR

un espacio de diálogo compartido para reforzar la práctica y aclarar dudas o consultar inquietudes



## AUMENTAR

la conciencia relacional y la mirada interdependiente

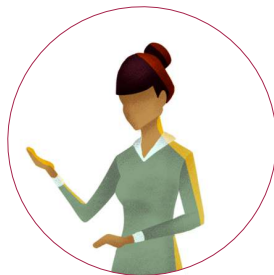


## DESENVOLVER

la asertividad y la capacidad de trabajo en equipo con sentido cooperativo e inteligencia colectiva

# BENEFICIOS DEL PROGRAMA

## PARA LAS PERSONAS



**Salud** individual y colectiva.

**Mejora el bienestar** subjetivo y fortalece la relación con uno mismo y con los demás

**Fortalece el sistema inmunológico** y disminuye los síntomas de ansiedad y depresión

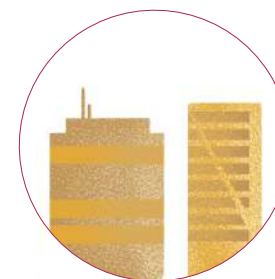
**Disminuye la rumiación** y la tendencia a la evitación emocional o a la distracción

**Aumenta la atención** global

**Fortalece la visión** interdependiente

**Aumenta la empatía** y la compasión (mirada de humanidad compartida)

## PARA LAS EMPRESAS



**Conciencia** de la visión y valores organizativos

Fortalece la **conciencia de grupo**, aumento de la confianza y del clima de cooperación

**Disminuye el individualismo** y aumenta la colaboración

**Favorece una nueva visión de liderazgo** basada en la conciencia de equipo

**Disminuye la comunicación violenta** y aumenta la comunicación asertiva

# Curso Iniciación EXPERIENCIA MINDFULNESS

Esta jornada es una vivencia real para sentir los beneficios y la utilidad de una sesión de Mindfulness.

## Objetivo :

- Descubrir la relación entre desautomatización de procesos cognitivos y aumento de intensidad de la experiencia y bienestar personal.
- Experimentar la diferencia entre reaccionar y responder.
- Observar los distintos tipos de atención y su práctica en los ejercicios de atención plena y vivencia del momento presente.
- Notar las emociones automatizadas que están detrás de los patrones de comportamiento reactivo y su influencia en nuestro bienestar.
- Facilitar las relaciones personales entrenando la flexibilidad en el punto de vista de las situaciones, la comunicación consciente y la comunicación no verbal.

## Duración: 4 horas

- 10 a 14 h.
- 16 a 20 h.

MES		SEPTIEMB					
09		2019					
L	M	X	J	V	S	D	
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	
30							



# Curso avanzado MBSR - MBI RELACIONAL

## TEMAS

- Presentación y visión global. Qué es la conciencia plena.

### Sensaciones

- Percepción y la respuesta creativa. Los condicionamientos; dilatar la conciencia
- La mirada al presente y el sesgo negativo. Las redes atencionales y la conciencia resultante

- Los estresores y nuestra relación con el estrés. Tipos de estrés.

### Reactividad y percepción

- Emociones y la capacidad de responder en lugar de reaccionar. La relación con las emociones difíciles y los pensamientos asociados
- Comunicación y respuesta. Tipos de relaciones derivadas de la comunicación. Asertividad
- Gestión del tiempo. Tiempo y valoración. Tiempo real y tiempo pensado

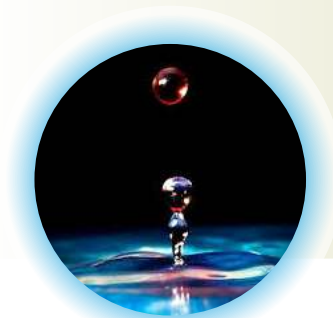
- Resumen, conclusiones y realización de programas individualizados con proyección a corto, medio y largo plazo

- Dimensión relacional. Empatía y compasión. Vínculo y desapego

- Valores y relaciones. La conciencia de comunidad. Dimensión cooperativa. Generosidad e Inteligencia horizontal

## Evaluación

1. Se usará el método de evaluación por medio de cuestionarios adaptados.
2. Participación activa y práctica individual
3. Asistencia al 90% de las clases presenciales incluyendo la jornada intensiva
4. Complimentación de tareas, ejercicios y lecturas recomendadas
5. Pautas de auto evaluación de la práctica individual



# FECHAS DE LOS CURSOS Grupo 1

SEPTIEMBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	23	25	26	27	28	29
30						

OCTUBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

NOVIEMBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DICIEMBRE 2019						
L	M	X	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## PROGRAMA

- Módulo 0 - Master Class (1h)
- Módulos 1 y 9 - MBSR (3h cada uno)
- Módulos 2, 3, 4, 5, 7 y 8 - MBSR (2,5h cada uno)
- Módulo 6 - MBSR jornada experiencial (7h)
- Módulos 10, 11 y 12 - MBI (4h cada uno)

Lugar: C/ Ortega y Gasset 51 1º (Madrid)

# FECHAS DE LOS CURSOS Grupo 2

MARZO							2020						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1							
2	3	4	5	6	7	8							
9	10	11	12	13	14	15							
16	17	18	19	20	21	22							
23	24	25	26	27	28	29							
30	31												

ABRIL							2020							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
			1	2	3	4	5							
6	7	8	9	10	11	12								
13	14	15	16	17	18	19								
20	21	22	23	24	25	26								
27	28	29	30											

MAYO							2020								
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D		
						1	2	3							
4	5	6	7	8	9	10									
11	12	13	14	15	16	17									
18	19	20	21	22	23	24									
25	26	27	28	29	30	31									

JUNIO							2020									
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D			
			1	2	3	4	5	6	7							
8	9	10	11	12	13	14										
15	16	17	18	19	20	21										
22	23	24	25	26	27	28										
29	30															

JULIO							2020							
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	
			1	2	3	4	5							
6	7	8	9	10	11	12								
13	14	15	16	17	18	19								
20	21	22	23	24	25	26								
27	28	29	30											

## PROGRAMA

- Módulo 0 - Master Class (1h)
- Módulos 1 y 9 - MBSR (3h cada uno)
- Módulos 2, 3, 4, 5, 7 y 8 - MBSR (2,5h cada uno)
- Módulo 6 - MBSR jornada experiencial (7h)
- Módulos 10, 11 y 12 - MBI (4h cada uno)

Lugar: C/ Ortega y Gasset 51 1º (Madrid)



## 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 Massa-chusetts, 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.

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



## 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 como Dtor. Gabinete de la Delegación de Gobierno en Ceuta, coordinando la información de los CCFF de seguridad del estado y servicios de emergencias y en la empresa privada.

# CERTIFICADOS PARA EL ALUMNO

## CORAOPS CERTIFIED

Los contenidos de cada uno de los talleres y programas a medida ofrecidos desde la especialidad MINDFULNESS BY CORAOPS están diseñados y certificados por el Centro de Excelencia con el sello de calidad CORAOPS CERTIFIED.



## CERTIFICACIÓN MBSR POR LA UNIVERSIDAD DE MASSACHUSETTS

Método original MBSR (Universidad de Massachusetts) que habilita al alumno para seguir el programa de formación de instructores de la UMASS y de la Universidad de Brown.



Mindfulness-Based  
Stress Reduction



# 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