

La Escucha Profunda en la relación, desde el Social Presencing Theater (SPT) y el mindfulness relacional

📅 Noviembre 2023

Inscríbete



Fechas:

7, 9, 21, y 23 de noviembre, martes y jueves

Presencial



Horario:

de 15:30 a 19:30 h.



Precio especial para socias/os

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

Cuando la escucha se produce sincronizada hay un sentido natural de ser y de bienestar. Arawana Hayasi. (Presencing Institute. MIT. Massachusetts)

Profesora



Eli Fisas

- Máster Propio en Mindfulness. Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza.
- Formada y entrenada en el Social Presencing Theater. Arawana Hayasi. Teoría U. Presencing Institute. MIT Massachussets.
- Trainer Practitioner en SPT. Arawana Hayasi. Presencing Institute (En curso 2023-2024).
- Instructora en terapias de compasión (ABCT). Asociación Española para la investigación de Mindfulness y compasión.
- Entrenada y formada en Teoría U. Otto Sharmer. Mooc Ulab. Donostia.
- Formación y entrenamiento en Mindful Self-Compassion (MSC) basado en mindfulness y compasión de Christopher Germer, PhD y Kristin Neff. Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza.
- Coach ontológica ejecutiva desde el año 2013. ICF.
- Psicoterapeuta sistémica familiar y de pareja. EVNTF (Escuela Vasco Navarra de Terapia familiar).
- Entrenamiento y formación en Técnicas Activas para la conducción grupal por The International Institute of Human Relations.
- He recibido entrenamiento y formación en otras técnicas de relación sistémica: Dragon Dreaming, y Bugui Garcia.
- Técnica en neurofeedback y biofeedback por SEBINE (Asociación española de Neurofeedback) y Seben Fisher (Neuropsicóloga).
- Desde el año 2014, participa en al menos dos retiros de Mindfulness al año e incorpora la meditación en su práctica cotidiana como forma de vida.

Este curso está basado en la mejora de la relación con uno mismo y entre personas a través de la escucha profunda. Aprender a escucharse así mismo, entre personas y equipos reduce el estrés y la ansiedad, mejora la comunicación y la capacidad para escuchar, desatasca los conflictos y favorece los procesos creativos, al mismo tiempo que fomenta la auto- responsabilidad y el bienestar social- laboral y colaborativo.

El programa está dirigido a personas, a grupos y equipos profesionales que estén interesadas en mejorar su estado emocional-relacional y el de sus equipos.

TÉCNICAS Y PROGRAMA

A continuación, enumeramos y damos una breve explicación sobre las prácticas vivenciales que queremos presentar en el entrenamiento de consciencia relacional. Todas ellas son **técnicas activas de relación sistémica desde el mindfulness** y awareness. La realización de estas prácticas vivenciales va a permitir comprender e **integrar los aprendizajes más allá de la teoría**. Así mismo, el mindfulness y los ejercicios de conciencia son herramientas **potencialmente integradoras** de otras técnicas aprendidas previamente.

- **Técnicas de meditación (Mindfulness y SPT)**. Meditaciones de práctica diaria individual y en grupo para aplicar en el día a día. El marco teórico y los aportes neurocientíficos dados previamente contribuirán a integrar la meditación. (Meditación/ la danza del campo).
- **Lo que nos influye- (Mindfulness)**. Tomar conciencia sobre el otro desde el cuerpo. La observación sobre los juicios, y las emociones favorece la auto-regulación reduciendo la reactividad emocional y permitiendo dar una respuesta centrada en la cooperación y la colaboración.
- **El espejo (Teoría U)**. La importancia de ser visto como un legítimo otro. Esta práctica vivencial tiene un impacto directo en la escucha. Es una técnica potencialmente transformadora.
- **Simplemente Escuchar (Teoría U)** La importancia de sentirse reconocido. Esta dinámica del modelo TU es una de las más relevantes y transformadoras en la forma de escuchar. Quizá es una de las actividades que más promueven los comportamientos prosociales y las relaciones saludables.
- **Duo.(SPT)**. Conversación a dos corporalizada. Nos muestra como la mayor parte de la comunicación está en el cuerpo y lo que el cuerpo nos revela sobre nosotros mismos.
- **Aldea (SPT)**. Nos permite tomar conciencia sobre la influencia que ejercen los sistemas relacionales internos y externos (de micro a macro y viceversa). La técnica nos invita a salir de nosotros mismos y poner la atención en el campo social. Es una dinámica que conduce a favorecer aspectos prosociales estimulando la empatía, la generosidad y la entrega.
- **El equilibrio consciente en el equipo (Mindfulness)**. Toma de conciencia de las personas sobre la tarea/resultado. Esta dinámica de carácter más lúdico y divertido nos deja ver con total claridad cómo una sola pieza en el sistema modifica el resultado. Nos permite ver que una tarea puede proporcionar satisfacción y dotarnos de sentido cuando se hace en un equipo de forma consciente.

- **El Stuck individual. (SPT).** El propósito de este ejercicio nos invita a darnos cuenta de la inclinación de los individuos y grupos de personas a moverse hacia situaciones más sanas, libres, saludables y más creativas. Afrontamos un desafío o conflicto permitiendo que el cuerpo guíe el proceso, lo cual nos va a permitir percibir la situación actual con mayor claridad y honestidad, tomando conciencia de las emociones que influyen en la situación.
- **Caso clínico de coaching verbalizado y corporalizado (TU y SPT).** Consiste en una práctica vivencial basada en la escucha generativa en un equipo.

INFORMACIÓN GENERAL

- Inmersión en las técnicas y herramientas basadas en mindfulness poniendo el foco de entrenamiento en los procesos de escucha profunda de acuerdo con el modelo de la Teoría U de Otto Scharmer y el SPT (Social Presencing Theater) de Arawana Hayasi y el programa de mindfulness Mindful Self-Compassion (MSC) creado por Kristin Neff y Christopher Germer.

¿Para qué?

- **Para la construcción de relaciones sanas y satisfactorias.** Recientes estudios demuestran que la práctica del mindfulness en la cotidianidad reduce estados de ansiedad y estrés y favorece el bienestar psicosocial. Aportes neurocientíficos. Javier García Campayo (Catedrático Psiquiatría).
- **Para observar y comprender el lugar desde el que escuchamos.** Tomar conciencia sobre los 4 niveles de escucha con los que operamos y aprender a ser conscientes de las interferencias mentales con las que escuchamos, nos va a permitir el cambio en las relaciones y el cambio con el campo social en el que interactuamos. Teoría U (Otto Sharmer) y SPT (Arawana Hayasi).
- **Para descubrir-nos en el potencial creativo.** Entrenar la escucha generativa para descubrir el potencial creativo y relacional que puede generarse en un grupo o equipo cuando estamos presentes y abiertos a la escucha. Caso clínico en grupo de Coaching. Teoría U y SPT.
- **Para reducir la reactividad y tomar conciencia de nuestras propias emociones.** Aprender a regular las emociones tomando conciencia corporal. Reducir la reactividad y mejorar las relaciones inter e intrapersonales. Técnicas de meditación en las emociones basado en programa de mindfulness Mindful Self-Compassion (MSC) creado por Kristin Neff y Christopher Germer.

**Fechas:**

7, 9, 21, y 23 de noviembre, martes y jueves

**Número de sesiones:**

4

**Horario:**

de 15:30 a 19:30 h.

**Número de horas:**

16

**Presencial**

Club de Marketing de Navarra

INSCRIPCIONES

**Socios/as:**

240 €

**No socios/as:**

400 €

[Únete a la asociación](#)

Actividad bonificable por la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. Las empresas socias pueden solicitar su tramitación gratuita indicándolo en la inscripción web con al menos dos días de antelación



Para más información:

948 290155

[Inscríbete](#)



Club de
Marketing
de Navarra

Avda. Anaitasuna, 31 31192 - Mutilva (Navarra)