

Mindfulness para el bienestar social-relacional en las organizaciones

📅 Junio 2023

Inscríbete



Fechas:

Del 6 al 27 de junio, los martes

Presencial



Horario:

de 16:00 a 20:00 h.



Precio especial para socias/os

y actividad bonificable por FUNDAE

[Pulsa AQUÍ para ver los precios](#)

Inscríbete

Profesora



Eli Fisas

- Máster Propio en Mindfulness por la Universidad de Zaragoza.
- Formación y entrenamiento en Mindful Self-Compassion (MSC) basado en mindfulness y autocompasión, desarrollado por Christopher Germer, PhD y Kristin Neff.
- Entrenada y formada por Arawana Hayasi en SPT y Laura Pastorini -Foco sistémico - Social Presencing Theater. (Presencing Institute. MIT Massachussets).
- Psicoterapeuta sistémica familiar y de pareja. EVNTF (Escuela Vasco Navarra de Terapia familiar).
- Coach ontológica ejecutiva desde el año 2013. International Coach Federation (ICF).
- 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 otros formadores de la facilitación (Bugui García)
- 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.

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

La arquitectura del programa nos permite dirigir el entrenamiento tanto a personas que ya han practicado mindfulness o meditación, como para personas que lo hacen por primera vez. Así mismo, el mindfulness y los ejercicios de conciencia son herramientas **potencialmente integradoras** de otras técnicas aprendidas previamente.

PROGRAMA

Primera sesión:

La sesión se centrará en conocer lo que dice la ciencia sobre el mindfulness, la relación entre el pensar y la felicidad y, por último, en tomar conciencia sobre el efecto que tiene escuchar desde las técnicas atencionales basadas en mindfulness.

- Qué es Mindfulness y qué No es Mindfulness.
- Dónde está la mente (Daniel Siegel). Bases neurológicas.
- ¿El pensamiento nos hace felices?
- Conciencia de relación sistémica: Lo que nos influye.
- La importancia del autocuidado. Cuerpo y mente: comer, ejercicio, dormir.
- Los 4 niveles de escucha de Otto Sharmer.
- Prácticas meditativas atencionales:
 - Anclaje en la respiración.
 - Sobre una conversación verbal a dos (miradas/ conversación)
 - Práctica sobre la escucha: registro diario de los niveles de escucha.

Segunda sesión:

Con la práctica de varias técnicas basadas en mindfulness, aprenderemos a tomar mayor conciencia sobre el cuerpo, sobre lo que sentimos y/o sobre las sensaciones que tenemos durante una conversación aprendiendo a identificar lo que nos incomoda y cómo regularlo.

- Aprender a sentir el cuerpo: sentidos y sensaciones.
- Poner la atención a la totalidad del entorno, no sólo a uno mismo.
- Aprender a identificar y regular nuestras sensaciones.
- Indagación apreciativa.
- Prácticas meditativas atencionales:
 - A los sentidos y sensaciones.
 - Sobre una conversación corporal a dos.

Tercera sesión:

La sesión se centrará en tomar conciencia en que hay un tiempo-espacio previo a la reacción. Ello permite crear conversaciones generativas que van a dar una visión nueva sobre el enfoque de las conversaciones, generando relaciones de confianza y creatividad.

- Aprender a observar el tiempo - espacio de reacción: sentir la quietud.
- Coaching Circle: conversación en grupo y construcción de un relato común. Aprender a verse y a ver al otro. Práctica verbal y práctica corporal.
- Identificar las emociones en el cuerpo. Escapar o atrapar las emociones.

- Prácticas meditativas atencionales.
 - Basadas en las emociones en relación. Aprender a regularlas.

Cuarta sesión:

Se centrará en explorar cómo podemos liberar aquello que nos mantiene bloqueados/as. Por otra parte, observaremos los cambios que se han producido en nuestro bienestar y en nuestra forma de comunicarnos tras un adecuado entrenamiento en la ATENCION PLENA.

- Revisión de los niveles de escucha: lo más importante es darse cuenta en qué nivel estoy cuando escucho. Observando los cambios en la comunicación.
- Cuando lo que se intenta hacer no sale, se atasca.
- Del atasco al desatasco: los stuck.
- Conversación, escucha y confianza.
- Prácticas meditativas atencionales:
 - Anclaje en la respiración.
 - Sensaciones y sentidos.
 - Basadas en la relación con uno mismo: sobre el perdón, la comprensión y el cambio.

INFORMACIÓN GENERAL

Venimos de una época donde el sentido de incertidumbre ha calado en la mayoría de nosotros. Vivir presentes y más conscientes se vuelve necesario. El bienestar que todos anhelamos ahora tiene más que ver con lo relacional: estar bien con lo que somos, hacemos y compartimos, allí donde estemos.

El autocuidado en todos los planos (físico, psíquico, emocional y social) es prioritario. Aprender a autorregularse, tomando conciencia del estado emocional en el que uno/a se encuentra es la base para entrar en estados de mayor calma y serenidad, contribuyendo a despejar la mente para seguir en el día a día con mayor bienestar.

No conocernos e ignorar lo que nos ocurre, fija patrones en nuestra forma de escuchar y nuestra forma de reaccionar -patrones inconscientes- haciendo más compleja nuestra comunicación. Escuchar consiste en abrirse a una nueva realidad y ganar consciencia sobre nuestra influencia mutua en los sistemas sociales en los que interactuamos.

El programa de intervención sienta las bases en los programas: MBSR de Reducción de Estrés “Mindfulness Based stress reduction” y Mindful Self-Compassion (MSC) basado en mindfulness y autocompasión, desarrollado por Christopher Germer, PhD y Kristin Neff. Así mismos utilizaremos las técnicas de liderazgo consciente en los procesos de escucha de acuerdo con el modelo de la Teoría U de Otto Scharmer y el SPT

(Social Presencing Theater) de Arawana Hayasi.

El conjunto de estas metodologías y sus prácticas nos ayudan a desarrollar nuestra capacidad de atención en el aquí y ahora, para aprender a:

- Reducir niveles de ansiedad y estrés.
- Prestar atención a nuestra forma de escuchar: el autodescubrimiento.
- Prestar atención a la comunicación corporal: lo que el cuerpo habla.
- Observar los propios patrones de comportamiento en la comunicación.
- Desatascar conflictos desde la auto-responsabilidad y la responsabilidad compartida.
- Convertir los conflictos en ideas creativas e innovadoras.
- Desarrollar un liderazgo consciente desde la escucha atenta.
- Mejorar la eficiencia y los tiempos en las reuniones de trabajo.

La formación en Mindfulness promueve una cultura laboral que se preocupa por el bienestar emocional y mental de todas las personas de la empresa. Al aprender técnicas de atención plena, se reduce el estrés y la ansiedad, se mejora la concentración y la toma de decisiones, y se fomenta la creatividad y la innovación en el trabajo.



Fechas:

Del 6 al 27 de junio, los martes



Número de sesiones:

4



Horario:

de 16:00 a 20:00 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