

Programas de Mindfulness In-Company

Programas diseñados para el mundo de la empresa y las organizaciones.

Para que en la empresa se puedan disfrutar los beneficios de la práctica del Mindfulness, contrastados científicamente.

Entre los que cabe destacar:

- *La reducción de los devastadores efectos del exceso de estrés*
- *Una mayor flexibilidad para adaptarse a los cambios*
- *El aumento de la creatividad y las ideas innovadoras*
- *La reducción de las bajas laborales y el absentismo*
- *Un mejor del clima laboral*
- *El aumento de la motivación*
- *Una menor generación de conflictos*
- *Un mayor grado de compromiso*
- *Una mejor comunicación interna*

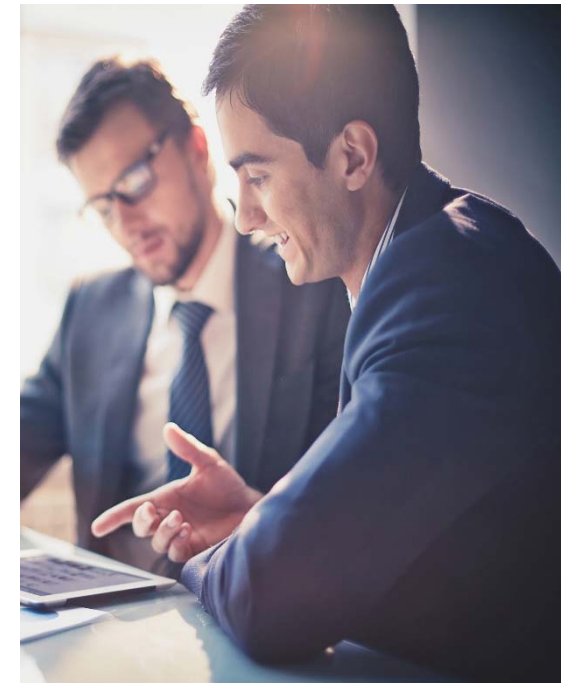
“La práctica del Mindfulness mejora la productividad en toda organización”



Programas de Mindfulness In-Company

Estos beneficios globales están motivados por los positivos cambios que se producen en los participantes en uno de estos Programas, entre los que podemos citar, como posibles:

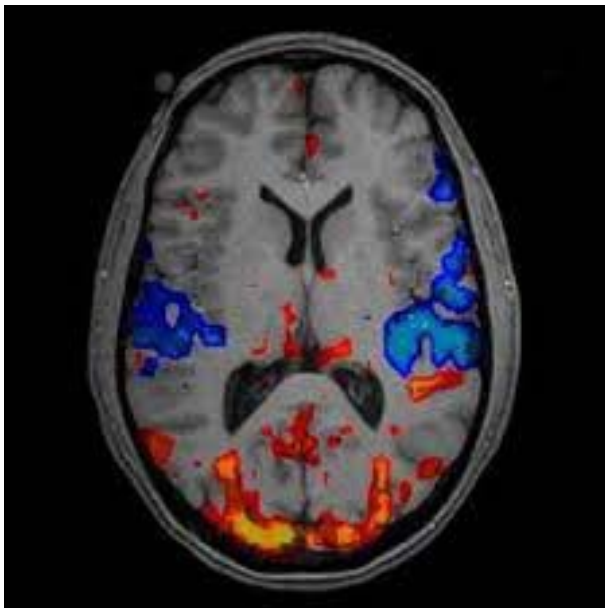
- Una más eficiente toma de decisiones*
- Mejor gestión del tiempo*
- Una mejor comunicación interpersonal*
- Reducción drástica de los cuadros de depresión o ansiedad*
- Menor desgaste por la resistencia al cambio*
- Mejor regulación emocional*
- Empleo de soluciones más creativas*
- Mejor estado físico, con menos cansancio o fatiga crónica*
- Mayor espíritu de colaboración y trabajo en equipo*
- Menor riesgo de sufrir accidentes laborales o in-itinere*
- Mejora de las capacidades de autoliderazgo*
- Más facilidad para la conciliación y resolución de conflictos*
- Mayor capacidad para hacer frente a situaciones complicadas*
- Un mayor grado de consciencia personal, social y de empresa*



Programas de Mindfulness In-Company

Y estos cambios tan positivos que se producen en los practicantes de Mindfulness, son debidos a los efectos que la práctica continuada provoca a nivel cerebral, que están contrastados científicamente.

Estos efectos han podido ser determinados por el avance reciente de las neurociencias, en base a la “Neuroplasticidad”.



Con la práctica continuada del Mindfulness...

Se potencian las áreas relacionadas con:

- Procesos atencionales*
- Memoria ejecutiva*
- Afrontamiento del estrés*
- Autoconocimiento o autoconsciencia*
- Empatía*

Se reduce la materia gris del área relacionada con:

- Reacciones impulsivas*

Programas de Mindfulness In-Company

Estos efectos en nuestra estructura cerebral se producen a través de la práctica, que podríamos definir como un entrenamiento:

“Mindfulness es la consciencia que aparece al prestar atención deliberadamente, en el momento presente y sin juzgar, a cómo se despliega la experiencia momento a momento.”

“Una forma de atención consciente y ecuánime que reporta beneficios significativos en cualquier actividad que emprendamos”

*Jon Kabat-Zin
University of Massachusetts
Medical School*



Metodología de los Programas de Mindfulness In-Company

- Son diseñados a medida para cada empresa u organización
- Para ser desarrollados en el propio lugar de trabajo
- De forma grupal (de 6 a 12 participantes)
- A través de Jornadas vivenciales y prácticas (de 3 a 5 horas)
- De forma secuencial, a razón de una Jornada por semanas
- Hasta un total muy variable de 4 a 10 Jornadas

Esta metodología garantiza la mejor implementación de la práctica del Mindfulness, con los mayores beneficios para cada participante y, por ende, para la organización.