



## **MINDFULNESS: BIENESTAR Y EFICACIA EN LAS PERSONAS Y EN LA EMPRESA**

**Ibiza, 13, 14 y 16 de mayo de 2019**  
**8 horas**

**Lugar de realización:**  
**CAEB C/ Agapito Llobet, 23 bajo Ibiza**

El estrés es uno de los problemas con mayor impacto en los entornos productivos en el S. XXI.

Con Mindfulness desarrollamos y entrenamos nuestra mente para estar plenamente presentes, para poder resolver los retos a los que nos enfrentamos, mejorando nuestra capacidad de análisis y comprensión de la situación, así como mejorar los estados de autorregulación emocional.

Son múltiples las instituciones que usan Mindfulness en la formación de sus trabajadores y en su plan de empresa (Ford, Intel, Google, Ebay, Twitter, Trivago, Opel, Balay, IKEA, escuelas de negocio como IESE y ESADE...). Estas empresas han comprobado los beneficios que su implantación tiene en todos sus equipos.

### **Objetivos**

#### **Introducción al Minfulness. Primera Aproximación.**

- **Aumentar la capacidad de concentración y memoria.**
- **Mantener el equilibrio y el foco mental sostenido en ambientes desafiantes.**
- **Acceder a un mayor nivel de calma y estabilidad.**
- **Permitir una mayor claridad en la toma de decisiones y una mayor creatividad en la resolución de conflictos.**
- **Aumentar la calidad de las relaciones interpersonales y del manejo de las emociones.**
- **Disminuir el estrés laboral, así como aumentar la capacidad de manejar y gestionar situaciones estresantes.**
- **Disminuir las enfermedades asociadas al trabajo.**
- **Crear y sostener hábitos de trabajo saludables.**

**Y todo ello permite a la empresa:**

- **Aumentar el compromiso y la implicación de los trabajadores en el proyecto de empresa.**
- **Aumentar la satisfacción laboral de los trabajadores**
- **Minimizar el absentismo laboral.**

- Mejorar la comunicación en la empresa.
- Mejorar el clima laboral.
- Aumentar el rendimiento laboral.
- Crear equipos de trabajo más felices, más comprometidos, más creativos y más productivos.
- Crear líderes con altos niveles de atención y con un grado muy alto de compromiso social (líderes como Nelson Mandela, Dalai Lama o Steve Jobs, entre otros, han sido meditadores).

## **Contenidos**

Introducción. Qué es mindfulness y qué no es mindfulness.

Concepto y breve historia.

Beneficios de la práctica.

Investigaciones desde la neurociencia.

Mindfulness y la respiración.

Cómo percibimos la realidad.

Postura meditativa.

Pensamientos, Emociones, Sensaciones.

Caminar con atención plena.

Integrando mindfulness en la vida cotidiana.

Diario de prácticas. Prácticas informales.

Body- Scan o Escaner Corporal.

Atención plena al cuerpo.

Ejercicios corporales con Atención Plena.

Emociones e Inteligencia Emocional.

Tomar conciencia y autorregulación emocional.

Manejo de emociones.

## **Destinatarios**

Todas aquellas personas, ya sean profesionales, emprendedores o empresarios, que estén interesados en entrenar la mente para gestionar el estrés positivamente, mejorar el clima laboral a través de la productividad y eficiencia en la toma de decisiones, optimizar la atención y concentración en la comunicación e incrementar su bienestar físico-mental.

## **Impartido por Vanesa Vela Domingo. Psicóloga Coach**

Licenciada Psicología. Universad Jaume I Castellón. Especializada en Trabajo y Organizaciones.

Máster en Mindfulness en Universidad de Zaragoza.

Programa Superior de Coaching Organizacional, PNL y Sistemas. Escuela Increscendo.

Experiencia laboral como formadora de personas en el cambio de actitud y consecución de objetivos. Formadora en empresas para la gestión de estrés y autoconocimiento personal para mejorar el bienestar mental y productividad.

### **Horario**

Lunes 13 de mayo de 17 a 19.30 horas;  
Martes 14 de mayo de 17.00 a 20.00 horas;  
Jueves 16 de mayo de 17.00 a 19.30 horas

### **Requisitos y/o documentación a presentar por los participantes**

Antes del inicio del curso: **Solicitud de participación.**

Si desea que BSEF realice los trámites para la bonificación de la formación deberá entregar los datos y convenio de adhesión de empresa debidamente cumplimentado con un mínimo de 3 días antes del inicio del curso.

### **Titulaciones**

Los alumnos al finalizar el curso recibirán un certificado acreditativo de su participación en el mismo, expedido por BSEF, empresa autorizada a tal fin.

### **Fecha límite de inscripción**

3 de mayo de 2019

### **Cuota de inscripción:**

165 (150€ para asociados a la CAEB y desempleados) antes del inicio del curso e incluye la asistencia a las sesiones y documentación. Formación bonificable parcialmente, si la empresa dispone de crédito formativo, BSEF incluye en este precio la gestión de la bonificación ante la Fundación Estatal para la Formación en el Empleo. El pago será imprescindible para la realización de los trámites necesarios para la posterior bonificación de dichas actuaciones por parte de la empresa. El importe de bonificación indicado se basa en la aplicación de baremos económicos máximos/hora/alumno regulados en el Real Decreto 395/2007. No obstante las empresas han de tener en cuenta otras variables tales como crédito disponible y porcentaje de cofinanciación privado exigido.

**CAEB**

C/ Agapito Llobet, 23 bajos · Ibiza  
TF. 971 39 81 39 · [afernandez@caeb.es](mailto:afernandez@caeb.es) · [pitiuses@caeb.es](mailto:pitiuses@caeb.es)