



**LIDERAZGO CONSCIENTE CON
MINDFULNESS**



OBJETIVOS

El objetivo de esta formación es desarrollar habilidades mindfulness en un líder:

Foco en lo importante. Desarrollar la claridad mental necesaria que permite eliminar lo superfluo y focalizarse en lo realmente importante.

Inteligencia emocional. Sin equilibrio emocional es imposible tomar buenas decisiones. La inteligencia emocional y la gestión del estrés se desarrollan a través del mindfulness gracias a un entrenamiento sistemático del cerebro para ser más consciente de las emociones, y ser capaz de gestionarlas y canalizarlas hacia comportamientos efectivos e impregnados de mayor empatía e influencia.

Visión estratégica. Gracias a la claridad mental, el directivo es capaz de centrarse en el largo plazo, que suele coincidir siempre con las acciones y decisiones verdaderamente importantes. Eso hace que eleve su mirada para tener más visión y perspectiva, y sea capaz de anticiparse y generar una visión más poderosa y un rumbo más productivo para la organización.

Empatía y compasión. A través de la conciencia empática, el directivo es capaz de comprender (conocer y entender) el mundo del otro (Cognitivo y Emocional), sus emociones, puntos de vista, creencias. Pero también es capaz de distinguir entre su propio mundo y el del otro, dando una respuesta que demuestre comprensión y compasión.

Creatividad e innovación. Es imposible ser innovador con una mente llena de ruido. Sólo reseteando nuestro cerebro frecuentemente, podemos dejar entrar lo nuevo, y poder ser innovadores. El mindfulness potencia la denominada flexibilidad cognitiva, que implica ser flexible ante la realidad en constante cambio, manejar la incertidumbre, y no aferrarse a “formas de hacer” del pasado que pueden limitar el crecimiento de la empresa.



METODOLOGÍA

- **En las sesiones por videoconferencia**, los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las capacidades Mindfulness y para su integración en el día a día.
- **El entrenamiento e integración de Mindfulness en el día a día** es fundamental, para ello los alumnos podrán descargarse Audios en MP3 que les permitirán practicar las meditaciones guiadas para desarrollar un estado Mindfulness. También podrán descargarse las transparencias usadas en el curso.
- Los alumnos aprenderán y experimentarán las diferentes propuestas para el desarrollo de las Habilidades de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness, con exposiciones orales, apoyado por **prácticas y actividades** que permitan asentar totalmente los conocimientos expuestos. El modelo de estas prácticas será progresivo y vivencial.
- Durante las sesiones presenciales se utilizará:
 - Lenguaje sencillo y claro, apoyado con las transparencias, ejemplos y vídeos descriptivos.
 - Intervenciones activas y participativas de todos los participantes.
 - Análisis y respuestas clave en grupos de trabajo.
 - Indagación y debates formales sobre las actividades realizadas.

METODOLOGÍA

- Adicional **el entrenamiento e integración** en el día a día es fundamental, para ello los alumnos recibirán un email semanal, con las diferentes prácticas diarias que les permitirá desarrollar un estado ecuánime de Mindfulness.
 - Didácticas de las prácticas con práctica Formal e Informal o de integración.
 - Seguimiento profesional – Los alumnos tendrán contacto directo con su formador vía email, resolviéndoles cualquier duda en la práctica Formal o Informal.



¿PARA QUÉ?

- Para **impulsar las capacidades de liderazgo que faciliten la inteligencia intrapersonal e interpersonal de los directivos y mandos intermedios de las empresas.** Y para consolidar hábitos mentales saludables con Mindfulness en nuestra vida cotidiana:
 - Motivación y Asertividad.
 - Atención y Resiliencia.
 - Comunicación eficaz y Escucha activa.
 - Innovación y Creatividad.
 - Empatía y Compasión.



PROGRAMA DEL CURSO

- **¿Qué es Mindfulness y cómo nos puede ayudar?.**

- Mindfulness en la actualidad empresarial
- Beneficios de la práctica de Atención Plena.
- Creando un espacio para liderar conscientemente

- **Inteligencia Emocional = Autoconocimiento = Mindfulness**

- Liderazgo consciente.
- Definición de Inteligencia Emocional.
- Beneficios de la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness.
- Tres pasos para llegar a la Inteligencia Emocional:
 - Entrenar la Atención y la conciencia = Conocimiento del YO
 - Crear hábitos mentales de Regulación y Autonomía emocional.
 - Conciencia social, empatía y compassion.

- El enfoque del líder consciente.

- Inteligencia Intrapersonal (Autoconciencia, Autorregulación o Control Emocional, Automotivación)
- Inteligencia Interpersonal (Empatía, conciencia social, Habilidad Social)

- **Habilidad Social – Liderazgo y compasión**

- Liderazgo compasivo
- Transformando relaciones complicadas
- Aprendiendo en la gestión de conflictos
- Preguntas poderosas
- Liderando el futuro



PROGRAMA DEL CURSO

- **Neurociencia**

- Hemisferios del cerebro y la Amígdala
- Neuroplasticidad e Inteligencia Emocional
- Conexión corazón-cerebro-cuerpo
- El impacto de las emociones en nuestra: salud, toma de decisiones, aprendizaje y rendimiento

- **La Autoconciencia y autoconocimiento con Mindfulness, base para el líder empático**

- Conectando mente y cuerpo = La Respiración
- Modos en los que opera la mente, del modo Haciendo al modo Siendo.
 - Discernir lo real de lo construido, modo siendo y modo haciendo.
 - Experiencia Primaria y Experiencia Secundaria.
 - Bloqueo y desbordamiento.

- El manejo de la Emociones y los Pensamientos en un entorno profesional y en nuestro día a día.

- La relación entre “Aptitudes Intelectuales” e “Inteligencia Emocional”
- Las emociones, por qué y para qué. Salir de la prisión emocional.
- Comprender las emociones de los otros.
- Deshaciendo la brecha cuerpo-mente: consciencia corporal.

- **Motivación y Asertividad en líder consciente**

- Motivación y auto-motivación
 - ¿Qué es la automotivación?
 - Elementos para automotivarse
 - Necesidades de motivación según Maslow
 - Fuentes y actitudes
 - Estados de Flow
- El líder asertivo-consciente
 - Capacidades del líder asertivo-consciente.
 - ¿Cómo lograr equipos más asertivos?
 - Estrategias internas y externas.



PROGRAMA DEL CURSO

- **Mindfulness y el trabajo de la Resiliencia en el líder**

- ¿Qué es Resiliencia?
- Tipos de Resiliencia
- ¿Cómo podemos construir Resiliencia?
- Resiliencia y Mindfulness
- Entrenando factores claves para la resiliencia
 - Sentido / Metacciones = Alinear nuestro trabajo con nuestros valores
 - Concepto de "Actitud" = Imaginando un futuro
 - Responder en vez de Reaccionar
 - Flexibilidad
 - Lidera desde la Actitud positiva consciente = Calma interna resiliente
 - La importancia de crear hábitos saludables en el día a día del líder.

- **Gestión del Tiempo consciente**

- **Empatía con Mindfulness – Liderando Equipos**

- Estilos de Liderazgo
- Clima emocional
- El líder resonante
- Autoconciencia = Empatía
 - La Empatía se alimenta de: Atención Plena, humanidad compartida, Amabilidad y Bondad
- Conciencia Empática = Liderazgo y gestión de las relaciones.
 - Reconocer las corrientes emocionales y las relaciones en la empresa
 - Comprender las sensaciones, necesidades y preocupaciones de las personas y las interacciones producidas
 - El valor de la escucha atenta
 - El arte de preguntar
 - La importancia del feedback: Comunicación, empatía y confianza