

# MIND-TEAMBUILDING

Equipos de Alto Rendimiento exitosos desde el Bienestar,  
la Inteligencia Colectiva y el Desempeño Sostenible

JORNADA TÉCNICA – 20 ANIVERSARIO



20  
ANIVERSARIO

## OBJETIVOS

Esta formación ayuda a los equipos a desarrollar y anclar hábitos de bienestar, seguridad psicológica y colaboración en su trabajo. **Mind-Teambuilding aplica la inteligencia colectiva y el desempeño sostenible con Mindfulness**, permitiendo el crecimiento, la resiliencia y la resonancia emocional **enfocados a la innovación y la Colaboración exitosa**.

A través del programa Mind-Teambuilding enseñamos **nuevos hábitos productivos a los equipos, reducción del estrés, aumento de la conexión, conocimiento del equipo y autoconocimiento a nivel personal, comunicación y escucha efectiva, compromiso y fuerza innovadora**.

**HORAS** 1 Hora – Jornada Técnica (Impartido a través de TEAMS)

## **ELEMENTOS CLAVE DE LA FORMACIÓN**

Todos los módulos temáticos desarrollados durante la formación son expuestos mediante la utilización de **ejemplos prácticos**.

## **PROGRAMA DEL CURSO**

- **RENDIMIENTO LABORAL EFECTIVO DESDE EL BIENESTAR PERSONAL**
  - Niveles de concentración, energía y estrés en el entorno laboral
  - Recursos físicos, mentales y emocionales en el entorno laboral
  - ¿Se puede tener bienestar y ser productivo?
- **ATENCIÓN PLENA, CONOCIMIENTO AL MÁS ALTO NIVEL**
  - ¿Qué es y que me aporta como persona y como equipo?
  - Pararme para escucharme y escuchar a los demás
  - Respirando para reducir el estrés
  - Meditar para auto-conocerme
- **REGULANDO EL ESTRÉS = CREANDO HÁBITOS DE TRABAJO EXITOSOS**
  - ¿Cómo afecta el estrés a la mente y a las habilidades colaborativas?
  - Recuperarnos con la autorregulación
  - Monotarea y gestión del tiempo
- **EQUIPOS POSITIVOS = AMBIENTE DE TRABAJO CONECTADOS**
  - Mente positiva desde la Psicología positiva
  - Habilidades y facilitadores
- **INTELIGENCIA EMOCIONAL = INTELIGENCIA COLECTIVA**
  - ¿Qué impulsa el rendimiento de los equipos?
  - ¿Qué significa la inteligencia colectiva para el trabajo en equipo?

Contamos con un equipo humano altamente cualificado, compuesto por los **mejores expertos de España** en cada materia. Son formadores de vocación, motivados por un clima de aprendizaje continuo, que combina la actividad formativa con el desarrollo de su actividad profesional, garantizando experiencia real en las materias que imparten.

El objetivo de nuestra formación es que sea **innovadora**, aportando **valor y especialización**. Todos los servicios están diseñados para adaptarnos a **su realidad concreta**, desde la gestión de bonificaciones pasando por formación a medida, consultoría de proyectos hasta los valores añadidos que creamos expresamente para usted.

Hemos implantado sistemas que permitan garantizar de forma objetiva la calidad de los servicios que ofrecemos y así lo certifica TÜV RHEINLAND, desarrollando nuestra actividad según la norma UNE-EN-ISO 9001.

HABILIDADES & COMPETENCIAS  
TRANSFORMACIÓN DIGITAL & AGILE  
TECNOLOGÍA - IDIOMAS  
EMPRESA SALUDABLE

C/ Urano 27 – 2º izq.  
(Polígono Industrial la Fuensanta)  
28936 Móstoles (Madrid)  
T. 91 391 44 29  
F. 91 771 07 90  
[info@cretiabusiness.com](mailto:info@cretiabusiness.com)