

MIND-TEAMBUILDING

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

MODALIDAD VIDEOCONFERENCIA / PRESENCIAL



NUEVO
CURSO

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**.

Los equipos híbridos y virtuales en las organizaciones se están enfrentando a una serie de problemas relacionados con el compromiso, el bienestar y la colaboración.

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.**

El programa Mind-Teambuilding ayuda a los equipos a desarrollar todo su potencial creando **Equipos de Alto Rendimiento a través de la Atención Plena, la inteligencia Emocional y la Resiliencia.**

HORAS 8 días de 2 horas cada uno = 16 horas

(Formación experta a medida en base a objetivos y perfil de asistentes)

ELEMENTOS CLAVE DE LA FORMACIÓN

Formación experiencial dirigida a todas las organizaciones que buscan una solución escalable, encaminada a todos los miembros de los equipos.

- **Modalidad de impartición:** Virtual en Directo o Presencial
- **Participantes por grupo:** 15 a 20 pax. máximo.
- **Contenido de la Formación:** 8 módulos de dos horas cada uno o personalizado según objetivos concretos y perfil de asistentes.
- **Encuestas:** Mind-TeamTest previo y post e informe final
- **Material:** Los participantes tendrán **acceso a nuestra plataforma eLearning** donde podrán:
 - Descargar la documentación
 - Visualizar Vídeos y materiales complementarios
 - Descarga de audios en MP3 para la práctica continuada

Medición fisiológica Firstbeat Life™

Esta herramienta de medición **es OPCIONAL** para las empresas



Equilibrar el estrés y la recuperación para una mejor salud

Firstbeat Life es su solución personal de salud y bienestar que ofrece información muy precisa sobre su estrés, recuperación, sueño y actividad física.

La tecnología de medición de grado profesional y la guía personalizada lo ayudan a comprender cómo reacciona su cuerpo a la vida diaria y qué acciones tomar para mantener un estilo de vida saludable y rendir al máximo.

Los Beneficios de esta herramienta son:

- **Manejar el Estrés:** Identifica qué le causa estrés a la persona y descubre si tiene suficientes momentos de recuperación.
- **Duerme mejor:** Comprende los factores que afectan al sueño y aprende a potenciar su efecto reparador
- **Actividad física:** Descubre la persona hace suficiente actividad física y enseña a realizar ejercicio de acuerdo al nivel de condición física de cada uno/a.



Incluye Aplicación Firstbeat Life para obtener información sobre el estrés, la recuperación, el sueño y el ejercicio y orientación personalizada :

- El sensor HRV más preciso para uso personal .
- Herramientas de administración de Firstbeat Life para informes de la empresa y gestión de riesgos.

Mediciones fisiológicas de nivel profesional y orientación personalizada para un estilo de vida más saludable.

PROGRAMA DEL CURSO

RENDIMIENTO LABORAL EFECTIVO DESDE EL BIENESTAR PERSONAL

- ¿Comenzamos?
 - El entorno VUCA
 - Niveles de concentración, energía y estrés en el entorno laboral
 - Entornos presenciales y entornos remotos
 - Recursos físicos, mentales y emocionales en el entorno laboral
 - ¿Se puede tener bienestar y ser productivo?
- Equipos de alto rendimiento, pasando del mito a la realidad

ATENCIÓN PLENA, CONOCIMIENTO AL MÁS ALTO NIVEL

- Atención Plena
 - ¿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
- Conociendo la mente desde la Atención Plena
 - Los pensamientos no son los hechos
 - Realidad e Interpretación.
 - Neuroplasticidad
- Autoliderazgo como parte del equipo
 - Principios de liderazgo
 - Crecer y avanzar juntos

REGULANDO EL ESTRÉS = CREANDO HÁBITOS DE TRABAJO EXITOSOS

- Regulación del estrés
 - ¿Cómo afecta el estrés a la mente y a las habilidades colaborativas?
 - Hormonas que se activan con el estrés y como afectan
 - Sistema simpático y parasimpático
 - Recuperarnos con la autorregulación
 - Siendo productivos desde la Ecuanimidad y el auto-cuidado
- Mindfulness y atención
 - Actitudes principales de Mindfulness
 - Neurociencia y Mindfulness
 - Dirigiendo nuestra atención
- Monotarea y gestión del tiempo
 - Multitarea = sobrecarga del cerebro
 - Desafíos de la atención
 - ¿La multitarea afecta a nuestra función cognitiva?
 - Brechas, reuniones y tiempo
 - Nuevos hábitos eficaces desde mindfulness

EQUIPOS POSITIVOS = AMBIENTE DE TRABAJO CONECTADOS

- Mente positiva desde la Psicología positiva
 - Desmontando el sesgo a lo negativo
 - ¿Cómo funciona nuestra mente?
 - Cambiando a lo que atendemos
 - Impacto en el aprendizaje
 - Cultivando el bienestar
 - Cambiando nuestro autoliderazgo hacia una perspectiva positiva
 - Habilidades y facilitadores

INTELIGENCIA EMOCIONAL = INTELIGENCIA COLECTIVA

- Habilidades sociales
 - Nuestros cerebros sociales
 - Funciones sociales ancladas en el cerebro
 - Empatía, comunicación y escucha
 - Diálogo consciente e inconsciente
- Inteligencia colectiva
 - El desempeño de los equipos desde la investigación
 - ¿Qué impulsa el rendimiento de los equipos?
 - ¿Qué significa la inteligencia colectiva para el trabajo en equipo?
 - Atención en equipos y nuevos hábitos
 - Aceptación de la diversidad
 - Perspectiva positiva en los equipos y retroalimentación
 - Inteligencia emocional, haciendo visible lo invisible
 - Dominios de la experiencia social

CRECIENDO COMO EQUIPO

- Construyendo rendimiento y bienestar en nuestro trabajo
 - El bienestar y felicidad como impulsores del rendimiento
- Creciendo como equipo
 - Indicadores de una cultura colaborativa eficaz
 - La seguridad psicológica
 - El camino de la inclusión y la innovación
 - ¿Qué quieres cultivar?
- Retroalimentación del 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@creatiabusiness.com