

■ Mindfulness

El programa Mindfulness fue diseñado y desarrollado en México utilizando las mejores prácticas y técnicas internacionales. A través de conferencias, talleres, seminarios y un programa de 3 módulos se presentan estrategias que permiten alcanzar equilibrio y bienestar.

- 1) Ponemos nuestra atención en los diferentes estados mentales y emocionales
- 2) Identificamos las implicaciones que estos tienen en la experiencia del bienestar y la insatisfacción
- 3) Aplicamos herramientas de entrenamiento mental para trabajar con ellos

Por medio de este trabajo con nosotros mismos fortalecemos la capacidad de ser más felices comprendiendo mejor el cambio tanto de los factores internos, como de los externos. Nos enfocamos en el balance para que lo laboral y personal sea más significativo y satisfactorio, lo que impacta de forma muy positiva en términos de productividad y liderazgo dentro de la organización.

Módulo I: Panorama general.

Cultivar la calma y el discernimiento.

Los fundamentos teóricos y las prácticas básicas para reducir el estrés y calmar la mente, cultivar la concentración y el discernimiento.

1.1 Panorama general

- La importancia de la mente
- Bienestar y sufrimiento
- El papel de la mente en el ámbito laboral y personal

1.2 El entrenamiento de la atención: calmar a la mente

- La importancia de entrenar la atención
- Cómo entrenar la atención
- Trabajar con las dificultades de la práctica
- Consejos prácticos y progreso en el entrenamiento

1.3 El cultivo del discernimiento: ver con claridad

- Disipar la confusión
- Cultivar una mente clara
- La naturaleza cambiante de las cosas
- Diferentes herramientas, múltiples soluciones

Módulo II: Cómo trabajar con las emociones.

Autoconocimiento y autorregulación.

Abordar en específico teoría y práctica en relación al conocimiento y manejo de las emociones.

2.1 El mundo de las emociones

- Qué son las emociones
- Clasificación de las emociones
- Cómo aproximarnos a las emociones destructivas

2.2 Autoconocimiento

- Autoconocimiento de las emociones
- Trabajar con las emociones aflitivas
- Trabajar con los pensamientos

2.3 Autorregulación

- Recuperar la totalidad de nosotros: la práctica de la recapitulación
- Autorregulación: de-construir el enojo

Módulo III: Cultivar cualidades del corazón.

Cómo relacionarnos con nosotros mismos y los demás.

Cultivar cualidades relacionadas con el bienestar personal, mejorar las relaciones interpersonales y fortalecer el liderazgo para desarrollar la excelencia laboral.

3.1 El altruismo y la felicidad: las personas más felices producen mejores resultados

- Altruismo
- Felicidad

3.2 Imparcialidad y empatía: cómo mejorar la calidad de nuestras relaciones interpersonales y el clima laboral

- La ecuanimidad, una imparcialidad empática en el ámbito organizacional
- Profundizando: la ecuanimidad, una imparcialidad empática

3.3 Bondad, compasión y regocijo: desarrollando las habilidades que distinguen a los mejores líderes

- La bondad
- La compasión
- El regocijo