

MINDFULNESS LANTOKIAN. PRESENTZIAREN BALIOA.

Helburu nagusia da eraginkortasun pertsonala hobetzea Mindfulness edo norberaren kontzientzia handiagoaren bitartez. Gertatzen ari denaren aurrean presentetago egoteko aukera lantzen badugu, lanak edo bizitzak ematen dizkigun erronkekin batera agertzen diren aukerekin hobeto konektatuko dugu.

Azkeneko ikerketek frogatzen dute gure jarrera errealitatearekin konektatuta badago eta erne badago, pertsonengan aldaketa nabariak ematen direla modu errazagoan.

1. Dilemak hobeto ulertzearen ondorioz, etika eta arduraren pertsonala zein profesionala indartzen da.
2. Empatía eta talde elkarlana hobetzen da.
3. Arazoen aurrean, mehatxuzkoa ez den ikuspuntuaren ondorioz, sorkuntza handitzen da.
4. Estresa eta burnout-a jeisten dira.
5. Arreta eta kontzentrazio handiagoen ondorioz produktibitatea hobetzen da.

Mindfulness-a entrenatzen duten liderrek, adimen emozional handiagoa garatzen dute, erabakiak modu egokiagoan hartzen dituzte eta haien lan taldeentzat adibide inspiratzaileak diren jarrera pertsonalak jorratzen dituzte.

Edukiak

KONTZIENTZIA OSOA ETA NORBERAREN ERREGULAZIOA.

Modulu honetan barneratzen gara Kontzientzia Osoan eta era berean jorratzen dugu **jardun baino lehen, errealitatearen aurrean geratzeko eta aztertze gaitasuna**. Behin pertzepzio prozesuak eta hauen gainean eredu mentalek duten eragina ulertuta, erabakiak hartzeko bi sistemak aztertzen dira eta Mindfulness-a praktikatzea zelaz mesede egiten digun erabakiak hobeto hartzerako orduan aztertzen da. Adimen emozionala modu praktikoa garatzeari ere heltzen zaio hurrengoak praktikan jarriz: kontzientzia emozionalaren lanketa, erregulazio emozionalaren praktika emozio samingarrietan eta gatazka egoeretan.

MINDFULNESS EN EL TRABAJO. EL VALOR DE LA PRESENCIA.

El objetivo principal es mejorar la eficacia personal mediante una mayor auto-conciencia o Mindfulness, cultivando una actitud con la que “estar más presente” con aquello que está ocurriendo, conectando mejor con las oportunidades que acompañan a los desafíos que nos presenta el trabajo o la vida.

Las últimas investigaciones demuestran que una actitud más atenta y conectada con la realidad facilita cambios importantes en las personas:

1. Se refuerza la ética y la responsabilidad personal y profesional, derivada de una mejor comprensión de los dilemas.
2. Mejora la empatía y la colaboración en el equipo,
3. Aumenta la creatividad, resultado de un enfoque menos amenazador ante los problemas.
4. Se reduce el estrés y el burnout.
5. Se mejora la productividad, resultado de una mayor atención y concentración.

Los líderes que entrenan Mindfulness desarrollan una mayor inteligencia emocional, mejorando su toma de decisiones y cultivan una actitud personal que sirve de ejemplo inspirador a sus equipos.

Contenidos

LA CONCIENCIA PLENA Y LA AUTO-REGULACIÓN.

Este módulo introduce la Conciencia Plena y como cultivar la **capacidad de parar y ver antes de actuar**. A partir de la comprensión del funcionamiento de los procesos de percepción y de la influencia de los modelos mentales en dichos procesos, se analizan las diferencias de los dos sistemas de toma de decisión y los beneficios de la práctica de Mindfulness en una mejor toma de decisiones. También se aborda como desarrollar inteligencia emocional de forma práctica, cultivando la conciencia emocional y practicando la regulación emocional, en particular de emociones aflitivas y en situaciones de conflicto.

MINDFULNESS APLIKATZEN: GATAZKEN KUDEAKETA ETA ERABAKIAK HARTZEA.

Erronkei modu eraginkorrean erantzuteko lan egiten dugu. Horretarako, Mindfulness eta adimen emozionaleko aplikazioak erabiltzen ditugu bai gatazketan zein erabaki – hartze konplexuetan erabiltzeko. Modu zehatzean landuko dira: gatazkei heltzeko modu ezberdinak, kolaboratzeko edo lehiatzeko abantailak eta erabaki – hartze prozesu konplexuetan eragina duten mekanismoak (sarritan inkontzientek).

JARRERAREN BALIOA ETORKIZUNAZ IKASTEKO ETA ALDAKETA KUDEATZEKO.

Modulu honek lantzen du azaleratzen ari den etorkizunerantz nola orientatzen garen. Lidergo pertsonala errazten duen **ikuspunktu inspiratzailea**, eta aldaketari zein ziurgabetasunari aurre egiteko **konfiantzazko inguruneak** sortu nahi ditu. Mindfulness meditazioa praktikatu dugu eta horrek pertzepzio orekatuagoa emango digu eta beste aukera batzuetara irekiko gara. Horrela konfiantza eragiten duten klimak jorratzeko jarrerak landuko ditugu. Entzuketa – kontzienteko eta elkarrizketa sortzaileko praktikak erabiliko ditugu.

Eragilea

Sylvia Comas Barrera enpresa - zientzietan lizentziatua da. MBA dauka ESADE eta Pariseko HEC-aren eskutik.

Bere jarduera profesionala 15 urtez Parisen, Madrilen eta New Yorken garatu zuen luxuzko eta modako munduko talderik nagusienetarikoa den Richemont (Cartier, Van Cleef & Arpels, Montblanc eta Chloéren jabea den) enpresako hainbat zuzendaritza karguetan. 2001az geroztik aholkularitza lanak egiten ditu Espainian eta atzerrian. Estresa jaisteko irakaslea da (MBSR) Massachusetts-eko Unibertsitatearen Osasun Zentroaren eskutik eta bere ardura berezia da mindfulness-a sustatzea hezkuntzaren eta enpresaren eremuan. Madrid HUBaren Care-holder-a da. **esMindfulness**-eko kidea da : garapen pertsonaleko eta ikasketa organizatiboko adituen sarea hain zuzen ere.



Tokia

Kastrexana Eraikina, Bilboko aterpetxearen ondoan: [Basurto-Kastrexana Errepidea 70. 48002 Bilbo.](#)

Datak eta ordutegia

Uztailak 4 (osteguna), 5 (ostirala), eta 6

APLICANDO MINDFULNESS: GESTION DE CONFLICTOS Y TOMA DE DECISIONES.

Tratamos sobre cómo Responder a los desafíos de forma eficaz, mediante aplicaciones de Mindfulness y de inteligencia emocional en conflictos y en toma de decisiones complejas. Se trabajará sobre los diferentes estilos de abordar conflictos, las ventajas de colaborar o competir y los mecanismos- a menudo inconscientes- que influyen en la toma de decisiones complejas.

EL VALOR DE LA ACTITUD PARA APRENDER DEL FUTURO Y MANEJAR EL CAMBIO.

Este módulo trata de cómo orientarse hacia el futuro que está emergiendo **Elaborando una visión inspiradora** que facilite el liderazgo personal y creando **entornos de Confianza** para afrontar el cambio y la incertidumbre. Practicaremos la meditación Mindfulness, que nos da una percepción más equilibrada y nos abre la mente a otras posibilidades, pudiendo cultivar actitudes de mayor empatía que favorezcan climas de confianza. Usaremos prácticas de escucha consciente y de diálogo creativo.

Facilitadora

Sylvia Comas Barrera. Licenciada en Ciencias Empresariales y MBA por ESADE y por HEC, París.

Desarrolló su carrera profesional durante 15 años en París, Madrid y Nueva York desempeñando diversos cargos directivos en Richemont, uno de los principales grupos mundiales de productos de lujo y moda, propietario de marcas como Cartier, Van Cleef & Arpels, Montblanc y Chloé.

Desde 2001 ha realizado actividades de consultoría tanto en España como en el extranjero. Profesora de reducción de estrés (MBSR) por el Centro Médico de la Universidad de Massachusetts, con especial dedicación a promover la práctica de mindfulness en el ámbito educativo y en el mundo empresarial. Care-holder del HUB Madrid. Está asociada a **esMindfulness**, red de profesionales expertos en desarrollo personal y aprendizaje organizativo.

Lugar

Edificio Kastrexana, junto Albergue de Bilbao. [Ctra. Basurto-Kastrexana. 70 48002 Bilbao](#)

Fechas y horarios

Jueves 4, viernes 5 y sábado 6 de Julio

(larunbata)

Ostegunean: 16:00etatik 21:00etara
Ostiralean eta larunbatean: 9:30etik 14:00etara
eta 15:30etik 20:30era

Jueves: de 16:00 a 21:00 horas
Viernes y Sábado: de 9:30 a 14:00 horas y de
15:30 a 20:30 horas

Prezioa

Prezioa: 360 €. Prezio horren barrua materiala ere jasotzen da (hiru CD eta Aprender a cambiar liburua)

Ordaintzeko modua: dirua BBK-ko ondoko kontuan sartu, 2095 0551 60 91 04008793

Oharra: hiru eguneko tailer hau Mindfulness-en interesa duten pertsonentzat, zein Mindfulness-en hastapenetako programa egin, eta jardute horretan sakondu eta lanean ezarri nahi dutenentzat da.

Plazak mugatuak dira eta inskripzioak jaso ahala onartuko dira.

Izena emateko epemuga: ekainak 14.

Izen ematea

Matrikula egiteko jarri harremanetan **Carolina Carazorekin**, eta ondoko datu pertsonalak eman: izena, bi deiturak, NAN zenbakia, helbide postala, eta harremanetarako telefonoa.

Posta elektronikoa:

ccarazo@fundacionede.org

Telefonoa: EDE Fundazioa, 94 400 99 99.

Ikastaroaren kostua fi nantzatzen laguntzen dizugu. Ikastaroaren zati bat diruz lagun dezakegu zure enpresaren prestakuntza-kredituaren bitartez.

Precio

Precio: 360 €. Este precio incluye el material (3cd's y el libro Aprender a cambiar)

Forma de pago: Ingreso bancario en la siguiente cuenta de la bbk: 2095 0551 60 91 04008793

Nota: este taller de 3 días está dirigido tanto a personas interesadas en Mindfulness que quieran iniciarse en la práctica, como a personas que ya hayan realizado un programa de introducción a mindfulness y quieran profundizar en la práctica y en la aplicación a un entorno laboral.

Las plazas son limitadas y las inscripciones se aceptarán por orden de recepción.

Fecha límite de inscripción: 14 de Junio.

Inscripción

Para formalizar la matrícula ponerse en contacto con **Carolina Carazo**, facilitando los datos personales: nombre, dos apellidos, DNI, dirección y teléfono de contacto.

Email: ccarazo@fundacionede.org

Teléfono: Fundación EDE, 94 400 99 99

Te ayudamos a financiar el coste del curso. Podemos financiar parte del curso con cargo al crédito formativo de tu empresa.

Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



Puedes encontrarnos en



-en aurki gaitzakezue.

EDE Fundazioko prestakuntza-proposamenak inguruko informazioa jaso nahi baduzu, [eman izena gure posta-zerrendan](#) [Suscribirte a nuestra lista de distribución](#), si quieres recibir información de las propuestas formativas de Fundación EDE