



# MINDFULNESS *acción.*

## MINDFULNESS PARA EMPRESAS

“ Estudios recientes publicados en la revista **Psychiatry Research: Neuroimaging** dicen que la práctica de la meditación de mindfulness parece estar asociada con cambios medibles en las regiones cerebrales involucradas en la memoria, el aprendizaje y la emoción. Investigaciones anteriores han demostrado que la meditación consciente puede reducir los síntomas de estrés, ansiedad, depresión y dolor crónico”

## TALLER DE PROFUNDIZACIÓN EN MINDFULNESS



## CONTENIDOS TALLER DE MINDFULNESS PARA EMPRESAS

- Qué es mindfulness y qué no es mindfulness.
- Cómo ayuda mindfulness a reducir el estrés y la ansiedad.
- 3 factores clave para la práctica de mindfulness (sensaciones físicas, respiración y postura)/práctica de movimientos mindful y meditación el recorrido del cuerpo.
- Beneficios asociados a la meditación mindfulness en el ámbito de trabajo y en el ámbito de la salud.
- Mindfulness y neurociencia/estudios actualizados del efecto de mindfulness en el cerebro/meditación el seguimiento de la respiración.
- Trucos mindful para llevar al lugar del trabajo: práctica de parar 3 minutos, trucos posturales, atención a la respiración, buscando lo agradable, etc...
- Los estresores: qué son y cómo identificarlos, tipos de estresores, cómo mindfulness nos ayuda a la regulación emocional, ejercicios de identificación y gestión de los estresores.
- Mindfulness y la comunicación. La comunicación asertiva y la escucha activa. Ejercicios de comunicación asertiva/meditación la conciencia amable.

## QUIÉNES SOMOS?

### **ALEIX DE GISPERT (Barcelona)**

- Ingeniero Químico Superior por la Universidad de Barcelona.
  - Instructor Senior de mindfulness a través de Respiravida\_Breathworks desde inicios del año 2.014 de los cursos MBPM® de Mindfulness per a la Salut y Mindfulness para el estrés
- Instructor desde el 2.016 de “Mindfulness Based in Adiction Recovery” (Mindfulness para la Recuperación de las Adicciones) a través del instituto de Medicina Tradicional de Toronto, Canadá.
  - Practicante de loga, en el Centro de Yoga Sidharta en Barcelona.
- Más de 10 años como practicante de mindfulness y meditación (múltiples retiros).

### **CARLES GENER (Sant Cugat)**

- Cinematografía (especialidad en guión) en la Escuela Superior de Catalunya (Escac).
  - Editor multimedia más de diez años
- Instructor de mindfulness a través de Respiravida\_Breathworks desde inicios del año 2.015.
  - Más de siete años meditando y de práctica budista.

### **JOAN CARLES ESPEJO (Girona)**

- Titulado Superior en Terapias Naturales especialidad de Naturopatía a través del R.C.U Escorial M.<sup>a</sup> Cristina (adscrita a la Universidad Complutense)
- Divulgador de la salud natural desde hace más de quince años.
  - Profesor durante diversos años de Yoga y Taichi-Chi kung
- Instructor de mindfulness a través de Respiravida\_Breathworks.
  - Más de veinte años de práctica meditativa.

# ESTÁNDARES DE CALIDAD (RESPIRA VIDA-BREATHWORKS)

La formación de mindfulness Respira Vida\_Breathworks se realiza bajo los estándares de calidad propuestos por la Red de Formadores de Profesores de Mindfulness del Reino Unido (UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers).



[www.ukmindfulnessnetwork.co.uk](http://www.ukmindfulnessnetwork.co.uk)

La red se reúne anualmente para conseguir un consenso sobre normas de buenas prácticas para el enseñamiento basado en la atención plena (Mindfulness) y para capacitar a otros para enseñarlos.

**Algunas de las organizaciones de renombre internacional en mindfulness y afiliadas a la "UK Network for Mindfulness-Based Teacher Trainers" son:**

- Breathworks: [www.breathworks-mindfulness.org](http://www.breathworks-mindfulness.org)
- Bangor University: [www.bangor.ac.uk/mindfulness](http://www.bangor.ac.uk/mindfulness)
- Oxford University: [www.oxfordmindfulness.org](http://www.oxfordmindfulness.org)



Oxford  
Mindfulness  
Centre



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY



[www.mindfulnessaccion.com](http://www.mindfulnessaccion.com)