



# 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”

## CURSO DE OCHO SEMANAS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS



# CONTENIDOS CURSO DE 8 SEMANAS PARA EL ESTRÉS

## ○ SESIÓN PRIMERA

Técnicas de relajación y meditación guiada (body scan o exploración corporal), qué es Mindfulness?, cómo practicar la conciencia plena y salir del “piloto automático”, aprender a controlar la calidad de los pensamientos, diálogos sobre la experiencia y plan de práctica para la semana.

## ○ SESIÓN SEGUNDA

Percepción vs realidad; desarrollo de la capacidad de gestión de situaciones difíciles; el triángulo Intención-Atención-Actitud, atención al momento presente sin juzgar ni reaccionar, técnicas para estar en “tu experiencia” (yo narrativo vs yo experiencial), análisis de los ciclos reactivos, como evitar estados rumiativos, plan semanal de práctica.

## ○ SESIÓN TERCERA

Reconocer los síntomas del estrés para reducir sus efectos, incorporar la autoregulación emocional en el trabajo, comprendiendo las emociones primarias (básicas) y secundarias (elaboradas), ejercicios conscientes de yoga y taichí, meditación de atención a la respiración y plan de trabajo semanal.

## ○ SESIÓN CUARTA

El estrés, desarrollo de las habilidades de Mindfulness para el día a día, identificar, reconocer los síntomas y orígenes del estrés para poder reducir sus efectos, atención momento a momento para recuperarnos más rápidamente del estrés y el malestar en el trabajo, identificación de acontecimientos desagradables en mente-



# MINDFULNESS

*acción*

cuerpo-córazón y las reacciones al estrés, meditación guiada “atención a la respiración” y ejercicios conscientes de yoga y taichí. Plan de trabajo semanal.

## ○ **SESIÓN QUINTA**

Responder al estrés y cultivar la resiliencia; desentumbramiento en situaciones complejas y de elevada carga emocional, aprendiendo a elegir la respuesta más adecuada a las distintas situaciones en el trabajo, cultivar las habilidades aprendidas y desarrollo de la capacidad de implantar las técnicas de mindfulness en el lugar de trabajo, ejercicios para la identificación de estresores y sus reacciones, ejercicios prácticos para dar respuestas más acertadas al estrés, estrategias de afrontamiento al estrés, ansiedad y malestar. Plan semanal de trabajo

## ○ **SESIÓN SEXTA**

Comunicación con mindfulness; los distintos estilos de la comunicación interpersonal y sus efectos, escucha empática en el trabajo, la atención momento a momento en la comunicación efectiva y asertiva, práctica de conciencia plena y meditación guiada. Atención a los momentos agradables y desagradables., ejercicios de comunicación efectiva. Plan semanal de trabajo.

## ○ **SESIÓN SÉPTIMA**

Cuidarte plenamente y gestión del tiempo; meditación metta (bondad y amabilidad), los ladrones del tiempo, meditación guiada (bondad), ejercicios para la identificación y gestión de los ladrones del tiempo. Plan de trabajo para la semana.

## ○ **SESIÓN OCTAVA**

Integrando mindfulness en la vida diaria; las distintas formas de trasladar esta visión a nuestra vida diaria y a nuestro trabajo como una manera de vivir, practicaremos meditación guiada de exploración del cuerpo, aprenderemos los 7 hábitos de la felicidad, cómo seguir incorporando mindfulness en nuestra vida cotidiana y como seguir aprendiendo.

## 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:**

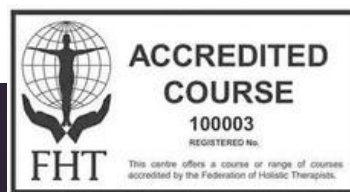
- Breathworks: [www.breathworks-mindfulness.org](http://www.breathworks-mindfulness.org)
- Bangor University: [www.bangor.ac.uk/mindfulness](http://www.bangor.ac.uk/mindfulness)
- Oxford University: [www.oxfordmindfulness.org](http://www.oxfordmindfulness.org)



Oxford  
Mindfulness  
Centre



PRIFYSGOL  
**BANGOR**  
UNIVERSITY



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