

Mindful Manager

Potenciando el liderazgo de tu equipo a través de la aplicación de técnicas de mindfulness en el trabajo.



Mindful Manager



Ficha Técnica del Programa

DIRIGIDO A: Cualquier responsable de la empresa que tenga un equipo a su cargo (Directivos, Managers, Project Leaders, etc. de todas las áreas funcionales), y que esté interesado en reforzar su forma de liderar colaboradores a través de la aplicación de técnicas de mindfulness en el trabajo.

OBJETIVOS: Lograr mediante las herramientas de la atención plena que el trabajo sea un entorno más atractivo y saludable, generando en los colaboradores un mayor sentido de equipo, energía, creatividad e iniciativa.

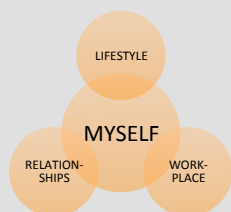
FORMATO: 2 Sesiones presenciales en grupo (hasta 12 participantes) con un formato de 8 horas cada una que incluye:

- **INMERSIÓN:** En los 4 Balancing Circles.
- **ESPACIO NEW IDEAS:** En las sesiones los participantes definen acciones prácticas de mejora que pueden aplicar de forma inmediata con sus equipos.

Potenciando el liderazgo de tu equipo a través de la aplicación de técnicas de mindfulness en el trabajo.

Cambio continuo, creciente intensidad, interconexión permanente, enfoque multitarea, presión en tiempo y resultados... Y como consecuencia: estrés, problemas derivados del sedentarismo, malos hábitos... El entorno profesional cada vez plantea un mayor nivel de exigencia al que debemos adaptarnos de una forma equilibrada que realmente sea sostenible en el tiempo. En este contexto, el papel del manager es clave para que sus colaboradores liberen todo su potencial conciliando de forma equilibrada los planos profesional-personal. Cuando esto ocurre se abre un mundo de posibilidades, porque las organizaciones necesitan más que nunca profesionales con energía, creatividad, iniciativa y sentido de equipo.

Para responder a esta realidad, **Mindful Manager te propone un recorrido intensivo por las oportunidades que abre el mindfulness de cara a la dirección de colaboradores.** El programa te aportará elementos clave que permiten aplicar los beneficios de la atención plena en el trabajo con el objetivo de que potencies tu forma de liderar combinando un mayor nivel de rendimiento con bienestar:



4 BALANCING CIRCLES AT WORK FOR MANAGERS: El programa profundiza en las áreas en las que, como responsables de equipo, podemos influir para lograr que el trabajo sea más atractivo y saludable:

- **Balancing myself.-** Autogestión con meditación y respiración consciente como base de mi rol de manager.
- **Balancing my lifestyle.-** Cómo mejorar de forma sencilla horarios, alimentación y hábitos del equipo.
- **Balancing my workplace.-** Técnicas de posture y grounding para mejorar el bienestar físico de mis colaboradores.
- **Balancing my relationships.-** Logrando una colaboración más productiva con mi equipo a través de un uso consciente de horarios, emplazamientos y formatos de interacción saludables.

SESIÓN TOTALMENTE PRÁCTICA FACILITADA POR UNA SOLUTION EXPERT ESPECIALIZADA EN MINDFULNESS que conduce el programa desde su propia experiencia profesional y aplicando un innovador enfoque intensivo que permite maximizar el impacto:



NEW IDEAS

Impacto directo en la empresa: El programa plantea un espacio de aportación de nuevas ideas que los participantes puedan aplicar de forma inmediata en la empresa.



SINERGIA

Mindful Manager complementa Balance at Work: Cuando en la empresa se realizan ambos programas, se produce una sinergia que amplifica los beneficios del mindfulness en la organización.



CUSTOMIZED

Personalización: El programa se ajusta a las necesidades de los participantes en la Fase de Adaptación a Medida que se lleva a cabo antes de la sesión.