

MINDFULNESS I TÈCNiques DE RELAXACIÓ PER SER MÉS PRODUCTIUS

La productivitat laboral no es mesura en hores o en esforç, sinó en resultats a curt i a llarg termini. Aprendre a utilitzar els recursos interns per autogestionar les capacitats mentals, emocionals i físiques és una habilitat clau d'auto lideratge, que permet optimitzar les capacitats, les habilitats i l'esforç personal garantint un equilibri sostenible entre benestar i rendiment. No fer-ho comporta problemes d'estrès mental, emocional i físic que provoquen a mig termini un baix rendiment laboral i un gran desgast personal. Avui sabem que el cervell necessita estar en determinats estats per optimitzar l'atenció i la concentració, la capacitat d'anàlisi, la bona presa de decisions, la consciència, l'empatia i la positivitat.

- **Dates i horaris:** 22 i 23 de març, de 9.30 a 13.30 h i de 15 a 19 h
 - **Durada:** 16 hores
 - **Dirigit a:** Empresaris, managers i professionals de qualsevol àmbit que vulguin aprendre una nova manera de relacionar-se amb les responsabilitats laborals, per poder estar en un òptim estat físic, mental i emocional per prendre decisions, empatitzar de manera més eficaç amb els equips i col·laboradors, fomentar un millor clima laboral i tenir una millor capacitat d'anàlisi. Que vulguin transformar els estats d'estrès físic, mental o emocional en estats d'atenció plena i millorar així els seus resultats.
 - **Objectius:** Millorar l'eficàcia laboral a través d'adoptar pràctiques que fomenten la millora de la memòria, l'atenció, la concentració, l'empatia, la creativitat i el pensament positiu. Adoptar una nova relació cos-ment més eficient, que optimitzi les capacitats intel·lectuals respectant el benestar físic i emocional, i minimitzant els indesitjats efectes de l'estrès.
 - **Preu:** 250 €. Inclou tota la documentació i el certificat d'assistència de la CCIS.
 - **Col·laboració tècnica:** **Núria Prenafeta**, consultora per al desenvolupament del talent a nuriaprenafeta.com i a [Net4Talent](http://Net4Talent.com) (Madrid), coach executiva, organitzacional i d'equips acreditada per la ICF, psicoterapeuta i experta en disciplines d'enginyeria humana com PNL, mindfulness, hipnosi ericksoniana i DHE. AMP a l'IE Business School, treballa amb particulars i empreses a Andorra i Espanya com a formadora d'habilitats personals, directives, comercials i d'equips. Col·labora en premsa i ràdio sobre temes de desenvolupament humà.
-

PROGRAMA

El contingut del programa és totalment pràctic. Cada sessió inclou tant meditacions guiades com exercicis breus, útils en diferents moments del dia i en situacions diverses. Algunes meditacions i exercicis s'enregistraran i s'enviaran en mp3 per a facilitar als participants la seva pràctica posterior.

continuació >

MINDFULNESS I TÈCNiques DE RELAXACIÓ PER SER MÉS PRODUCTIUS

PROGRAMA - continuació

- Per a què serveix l'estrès? Els símptomes. Situacions estressants.
- Estrès: impacte en el cos, en la ment i en les emocions.
- Efectes de l'estrès en el rendiment laboral.
- Les pauses ultradianes: què són i com optimitzar-les.
- Neuroplasticitat cerebral i meditació.
- El mindfulness: com connectar per desconnectar.
- Pilot automàtic i consciència: aprenent a dirigir l'atenció focalitzada.
- L'impacte de les emocions negatives en els comportaments i la falsa harmonia
- Focalització de la ment en l'aquí i l'ara: expandint la consciència i augmentant la concentració.
- Exercicis i elements de centrament de l'atenció.
- Identificació i dessensibilització d'elements de tensió, aversió o rebuig.
- Acceptar i actuar: de l'àrea de preocupació a l'àrea d'influència.
- Reenfocar els pensaments: relació entre la consciència i el poder dels pensaments.
- Equilibri cos-ment-emocions: aprenent a identificar i resoldre els signes de l'estrès.
- Tècniques emprades:
 - Mindfulness
 - Entrenament autogen
 - Respiració exprés
 - Autohipnosi: com accedir a estats de relaxació profunda
 - Visualitzacions creatives
 - Mindful eating
 - Concentració en 1 minut
 - PNL
 - Altres: estiraments, mandala, sons binaurals
 - Apps i recursos on-line útils
- Elaborar un pla individual d'ús de tècniques en la vida diària i laboral.

Els assistents hauran de portar un mòbil o tablet i auriculars

Curs subvencionat per:

**BancSabadell
d'Andorra**

