

Mindfulness & CAPACITACIÓN Y CRECIMIENTO

Programas de "Mindfulness In-Company" – Atención Plena

Oct 2014

Mi cuerpo está presente



¿Y mi mente?

El Mindfulness es ya una realidad

- . Ya introducido en España en **empresas líderes** como Google, Cisco, Bimbo, Asisa, Iberdrola, Repsol, IBM, EMC2 ...
- . Estudiado en Universidades como la Universidad Complutense de Madrid, la Universidad de Zaragoza, la Universidad Pontificia de Comillas, la Universidad Europea...
- . Con resultados **avalados científicamente**, que prueban cómo la práctica del Mindfulness favorece, entre otras cosas:
 - Focalizar y mantener nuestra **atención** en aquello que decidamos en cada momento, en el momento presente.
 - Minimizar el efecto de las **distracciones**, sin descentrarnos.
 - Afrontar el exceso de **estrés**, sin pérdida de energía, y manteniendo nuestro centro.
 - Disponer de mayor capacidad de discernimiento, mejorando la toma de **decisiones**.
 - Y, en esencia, vivir más plenamente, con un mayor grado de **consciencia**, nuestro día a día...

El "Mindfulness In-Company" desde Capacitación y Crecimiento

También los Programas de Mindfulness los diseñamos y desarrollamos bajo los parámetros que nos garantizan una **máxima eficiencia**:

- Ejecución diseñada **a medida** para cada organización.
- Desarrollados grupalmente **In-Company**, lo que nos garantiza un máximo aprovechamiento posterior.
- Llevados a cabo de forma dinámica y **vivencial**, con prácticas formales e informales, lo que mejora notablemente el aprendizaje.
- Facilitados de forma **secuencial**, semana a semana, para asegurarnos una mejor implementación en el día a día.

Uno de los muchos artículos científicos relativos al Mindfulness

Hospital General de Massachusetts:

“La práctica de un programa de Mindfulness durante ocho semanas puede provocar considerables cambios en las regiones cerebrales relacionadas con la memoria, la autoconciencia, la empatía y el estrés.”

Esencial en el desarrollo de los Programas de “Mindfulness In-Company” de Capacitación y Crecimiento

- . Los beneficios de la práctica del Mindfulness son notables y están científicamente demostrados, tanto a nivel personal como a nivel profesional. Pero su introducción en la empresa requiere un **esmerado diseño del Programa** a seguir.
- . Es fundamental mantener los principios éticos del Mindfulness, no cediendo al alto atractivo de los resultados, que llegarán únicamente como consecuencia de **una correcta práctica e interiorización**, sin atajos ni simplificaciones.
- . En 8 semanas bien desarrolladas, ya se observan cambios en la estructura neuronal de los participantes. Facilitar un **seguimiento posterior** para su total implementación es imprescindible.
- . El desarrollo de la Atención Plena, desde la intencionalidad y la libertad, nos permite desempeñar mejor cualquier cargo, función o cometido. Esto redundará, no solamente en un trabajo más eficiente y unos mejores resultados, sino también en **una mejor salud y un mayor grado de felicidad**.

¿Y ahora qué? – Una sugerencia

Cada día se habla más de Mindfulness en las empresas españolas. En muchas se han dado ya los primeros pasos, aunque no siempre manteniendo la esencia del Mindfulness. En cualquier caso, **no es momento de quedarse atrás!**

Desde Capacitación y Crecimiento entendemos que es de vital importancia que la primera experiencia con la práctica del Mindfulness sea auténtica. De otra manera generaría frustración y provocaría un nada deseable rechazo ante algo diferente, por beneficioso que fuera.

Si quieres profundizar en el conocimiento del Mindfulness o Práctica de la Atención Plena, **te sugiero que contactes con nosotros**. Nuestra experiencia nos permite ser rigurosos con lo esencial y, a la vez, muy flexibles en el diseño y desarrollo de nuestros Programas, haciendo fácil su implementación en cualquier empresa. Te animo a que no dejes pasar la oportunidad.

Si así lo decides, será un placer exponértelo personalmente y explorar posibilidades para tu empresa.

Un cordial saludo y... hasta pronto.

Javier Ibáñez

Socio Director

629 864 124

CAPACITACIÓN Y CRECIMIENTO

info@capacimientocom

www.capacimientocom