

# INTRODUCCIÓN AL MINDFULNESS

Duración de la formación 20 h.

Mindfulness

**BUGi**

# MINDFULNESS

## DEFINICIÓN DE OBJETIVOS

- Reducción de la fatiga y el estrés
- Mayor capacidad de atención y concentración
- Regulación de las emociones
- Mejor gestión del tiempo
- Mejora de las relaciones interpersonales
- Potenciar de la creatividad
- Incremento de la inteligencia emocional
- Mejora de la capacidad de análisis global
- Equilibrio para tomar las mejores decisiones
- Creatividad a la hora de enfrentar obstáculos
- Aumento de la capacidad de afrontar nuevos desafíos
- Manejo correcto de la incertidumbre
- Implicación positiva en los procesos de cambio
- Optimización del rendimiento individual
- Fortalecimiento de la resiliencia
- Sensación de calma y relax en el puesto de trabajo

# MINDFULNESS

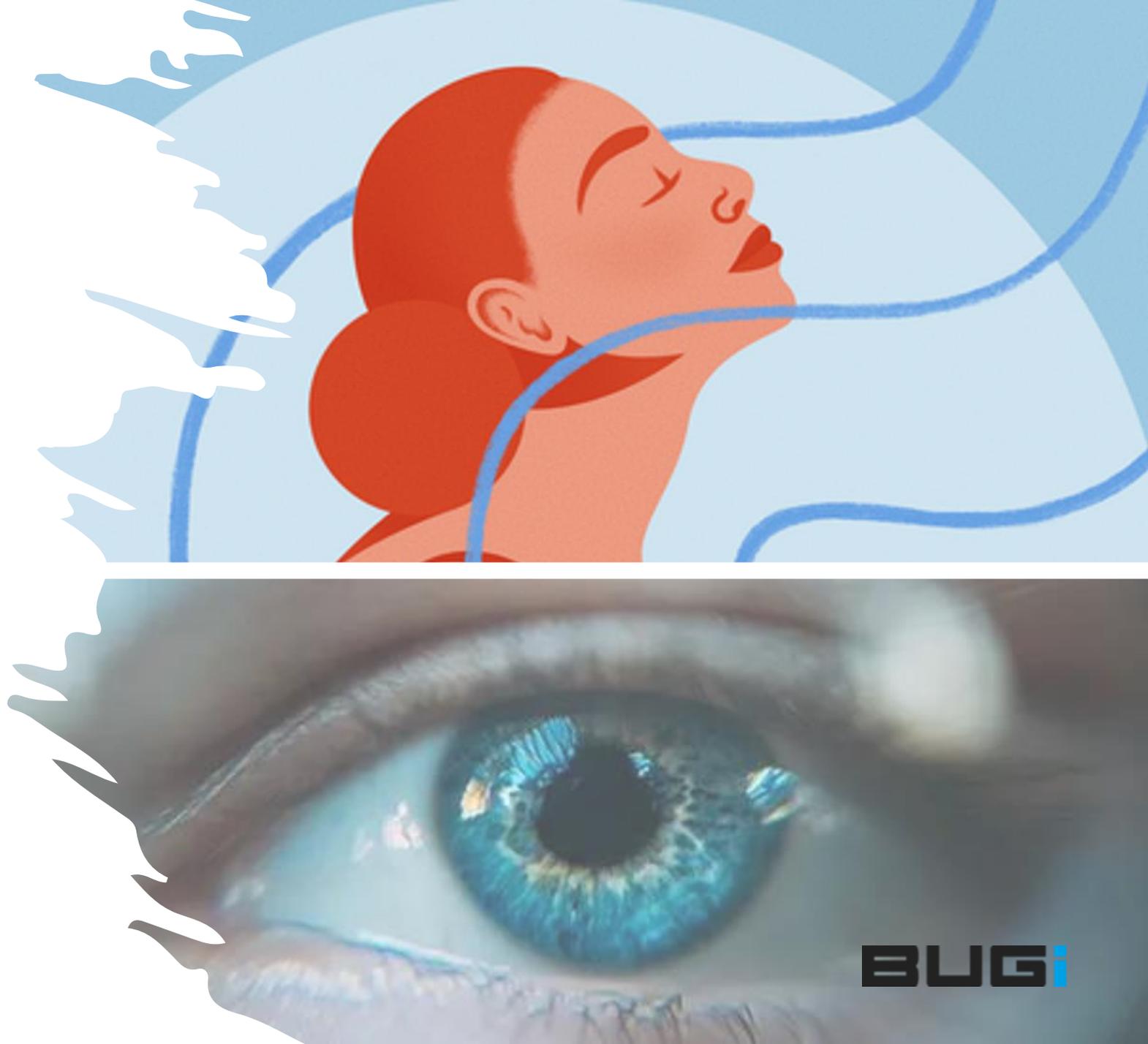
## TRABAJAR LA RESPIRACIÓN.

## FUNDAMENTOS DE LA PLENA ATENCIÓN.

- No juzgar
- Paciencia
- Mente de principiante
- Confianza
- No forzar
- Aceptación
- Dejar ir
- Generosidad
- Gracitud

## TÉCNICA S.T.O.P.

- Parar.
- Tomar un respiro.
- Observar.
- Proceder.





# MINDFULNESS

## LA MEDITACIÓN FORMAL.

## LA PRÁCTICA INFORMAL.

## HÁBITOS DE COMPORTAMIENTO.

- **Objetivos alcanzables.**

*Para obtener pequeños, pero significativas metas.*

- **Crea un ambiente de apoyo.**

*Crea un entorno sano, tranquilo y feliz*

- **Motívate.**

*Encuentra tu voz interior*

- **Repite y repite para generar y crear un hábito.**

*La constancia es fundamental*



# MINDFULNESS

## ACTITUDES INTERCONECTADAS.

- **Mente de principiante.** *Observa todo como la primera vez, mantén el asombro y curiosidad siempre.*
- **Aceptación.** *Reconoce que las cosas son como son, abrázalas y dales la bienvenida y nunca trates de cambiarlas.*
- **Evita los prejuicios.** *Sé un observador imparcial.*
- **Deja ir.** *El desapego es importante, deja ir sensaciones, emociones o pensamientos.*
- **Ten confianza.** *En lo natural, en tu cuerpo, en regresar a tu respiración.*
- **Ten paciencia.** *Evita forzar, apresurar, controlar las cosas, solo déjalas ser.*
- **Gratitud.** *Agradece todo y no des nada por sentado. Practica la generosidad y el amor compasivo.*



# MINDFULNESS

## MATRIZ DE EISENHOWER (O MATRIZ DE COVEY)

IMPORTANTE

**HACER**

Hacerlo ahora

**DECIDIR**

Destinar hora para hacer las tareas

NO IMPORTANTE

**DELEGAR**

**ELIMINAR**

# MINDFULNESS

## EJERCICIOS.

- Elegir un mantra.
- Concentrarse en la respiración.
- Tomarse un respiro.
- Escribir una nota de gratitud.
- Adoptarlo como rutina.
- Los cinco sentidos.
- Escucha activa: observa el lenguaje no verbal.
- Alimentación.
- Atención al centro de la imagen.





# MINDFULNESS

## VIRTUDES

- **Enriquece la comunicación y el ecosistema laboral.**
- **Genera equipos de trabajo más comprometidos, productivos y creativos.**
- **Potencia la capacidad de liderazgo.**
- **Disminuye el absentismo laboral.**
- **Mantiene el equilibrio en momentos de mucha carga de trabajo.**
- **Potencia la calidad personal y profesional de los individuos y sus relaciones.**



# MINDFULNESS

## HABILIDADES

- Foco en lo importante.
- Inteligencia emocional.
- Visión estratégica.
- Flexibilidad ante el cambio.
- Creatividad e innovación.



# MINDFULNESS

---

## EJEMPLO Y EXPERIENCIAS DE MINDFULNESS EN EMPRESAS.

- GOOGLE
- INTEL
- NIKE
- HBO
- AETNA
- ...



CONSULTA EL RESTO DE PROPUESTAS PARA  
DESCUBRIR HERRAMIENTAS QUE IMPULSEN TU  
EMPRESA A SUPERAR LA SITUACIÓN ACTUAL.

INFORMATE EN :

BUGI CONSULTING

08820 Barcelona | España

M: +34 609 781 916

[info@bugiconsulting.com](mailto:info@bugiconsulting.com)

<http://bugiconsulting.com/>

**BUGi**