



INTRODUCCIÓN

Mindfulness es una herramienta para desarrollar bienestar y potenciar la toma de decisiones consientes. Está basada en principios de meditación y técnicas contemplativas.

Actualmente muchas empresas e instituciones promueven espacios para el uso de esta herramienta, además de ofrecer a sus equipos capacitaciones y certificaciones para el ejercicio de mindfulness en sus oficinas.

En el mundo la técnica de MINDFULNESS cada vez toma más presencia. Medios de comunicación y estudios especializados muestran los beneficios y resultados de esta técnica. Algunas de las empresas que la aplican son: Google, Yahoo, Nike, Apple, entre otros.

BENEFICIOS DEL MINDFULNESS

Mindfulness puede aportar a su equipo y a su propio liderazgo logrando:

- Mayor capacidad para relajarse y calmarse
- Niveles superiores de energía
- Menor riesgo de estrés, depresión, ansiedad y/o dolor crónico
- Mayor capacidad de gestionar sus emociones y mejorar las relaciones interpersonales

PÚBLICO OBJETIVO

Personas interesadas en mejorar su productividad y mejorar su capacidad de toma de decisiones
Personas dispuestas a generar cambios positivos en su vida y entorno familiar, social y laboral.
Líderes interesados en aprender nuevas herramientas para aumentar su capacidad de influenciar e inspirar positivamente a sus equipos
Gerentes de recursos humanos interesados en conocer y aplicar técnicas innovadoras para la gestión positiva de emociones

CERTIFICACIÓN

Al finalizar el curso se entregará un certificado de asistencia avalado por la Universidad Privada de Santa Cruz de la Sierra – UPSA. Podrán acceder a dicha certificación quienes cumplan como requisito una asistencia mínima del 80%.

DURACIÓN

8 horas reloj.

COMPETENCIAS A LOGRAR DESPUÉS DEL PROCESO

- Conoce y aplica los principios básicos de la técnica Mindfulness en su rutina personal y laboral para mejorar sus condiciones de vida
- Logra reconocer la importancia de vivir en el presente para una mejor toma de decisiones y optimización del tiempo
- Entiende la importancia de la gestión positiva de las emociones en el proceso de guiar e inspirar a un grupo personas

TÓPICOS DESTACADOS A TRATAR

- Concepto y principios de Mindfulness
- Referentes y datos de empresas que aplican Mindfulness
- Visión del manejo y optimización del tiempo desde Mindfulness
- Herramientas y ejercicios de Mindfulness para enfoque y productividad



INSTRUCTOR

Sergio Caballero Vidal

Sergio Caballero es el primer boliviano en certificarse como facilitador en el diseño e implementación de workshops con la metodología y los materiales de LEGO®SERIOUSPLAY®, cumpliendo con los estándares establecidos por “TheAssociationofMastersTrainers” .