



## PROGRAMA DE MINDFULNESS REBAP-Reducción de Estrés basada en Atención Plena

### ¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Es una experiencia de aprendizaje transformadora: permite profundizar en la auto-conexión y el auto-conocimiento. Enfatiza la habilidad de detenerte y observar antes de actuar, facilitando la optimización de la respuesta en lugar de la simple

reacción, para poder adoptar maneras de ser y de actuar más positivas y eficaces.

**Es un entrenamiento orientado a:** desarrollar la atención plena, reducir la ansiedad, el estrés, e incrementar la capacidad para lidiar con la complejidad de nuestra vida cotidiana, tanto en el ámbito personal como profesional.

### OBJETIVOS

- **Desarrolla** la capacidad de reducir el estrés y la ansiedad

- **Mejora** y desarrolla la capacidad de atención y concentración
- **Experimenta** los beneficios de gestionar las emociones eficazmente y mantener una buena auto-regulación.
- **Aumenta** la resiliencia (capacidad de sobreponerse a los cambios y dificultades)
- **Revitaliza** la energía y mejora el estado de ánimo
- **Incrementa** la autoestima y la autoconfianza
- **Fortalece** la claridad mental y la toma de decisiones
- **Educa** la mente para pensar de manera optimista
- **Aprende** a hacer pausas y meditar en la acción
- **Enriquece** las relaciones interpersonales
- **Desarrolla** la capacidad de la escucha atenta y la comunicación empática

Al finalizar el programa obtendrás eficaces y potentes herramientas para gestionar, comunicar, escuchar, solucionar conflictos y liderar tu vida profesional y personal.

### METODOLOGÍA

La metodología de trabajo será vivencial, participativa y lúdica. En cada sesión presencial de dos horas se realizarán diversas prácticas de Mindfulness y se entrega material de apoyo para las prácticas individuales durante la semana.

### DURACIÓN

16 horas reloj, distribuidos en dos horas por semana.

### CERTIFICACIÓN

Al finalizar el programa 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%.

### CONTENIDO

- Qué es el Mindfulness o Conciencia Plena.
- La percepción de la realidad.
- El poder de las emociones.
- La reacción al estrés.
- Respondiendo al estrés y cultivando resiliencia.
- Comunicando con Mindfulness.
- Cuidarse y gestionar más conscientemente el tiempo.
- Integrando Mindfulness en la vida cotidiana.

### INTRUCTOR

**Gloria Ardaya**

**Coach Ontológico Profesional** certificada por Newfield Network Chile y acreditada por la ICF (Federación Internacional de Coaches). **Autora** del libro Mi Viaje Interior. **Facilitadora en Mindfulness** (Atención Plena para reducción de estrés y ansiedad) con mandos altos en Bolivia y Chile. **Conferencista. Sonoterapeuta** (Terapia de sonidos). **Socia fundadora** de ACCOP (Asociación Chilena de Coaches Ontológicos Profesionales).

#### **Certificaciones:**

Liderazgo Real: Liderar desde la Experiencia por la Universidad del Desarrollo de Chile.

Estrategia: En vez de competir, innove por la Universidad del Desarrollo de Chile.

Talentos en la Empresa por Human Coaching Network.