

MINDFULNESS Y CENTROS DE TRABAJO SALUDABLES

CURSO
ONLINE



CURSO
PRESENCIAL

CURSO

“ DESPIERTA A LA VIDA Y VIVE CON CONCIENCIA PLENA,
APRENDE A GESTIONAR TUS EMOCIONES, CADA MOMENTO
ES UNA NUEVA OPORTUNIDAD ”

E. Aguirreche

INTRODUCCIÓN

EL ESTRÉS ES EL SEGUNDO
PROBLEMA DE SALUD
LABORAL

OBJETIVO:

- REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, Y DE LA ANSIEDAD
- GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
- AMBIENTE SALUDABLE EN EL ENTORNO LABORAL

El trabajo es un ámbito de nuestra vida al que dedicamos mucho tiempo a lo largo de la semana. Al mismo tiempo, es un lugar en el que se pueden sentir tensiones, estrés y ansiedad, entre otros síntomas, debido a las presiones, exigencias impuestas o auto-impuestas, cumplimiento de objetivos, miedo escénico, comunicación con otros profesionales, etc.

El estrés es el segundo problema de salud laboral después de los dolores de espalda, afectando al 28% de los trabajadores, según datos de la Agencia Europea para la Seguridad y Salud Laboral.

Así pues, **MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD** tiene como objetivo lograr una reducción del estrés, de la ansiedad y gestionar las emociones, experimentando paulatinamente un mayor bienestar y un mayor nivel de calma y estabilidad tanto a nivel personal como profesional.



BENEFICIOS:

- 1 Reducción del estrés y la ansiedad
- 2 Autogestión de las emociones, experimentando paulatinamente un mayor bienestar y un mayor nivel de calma y estabilidad tanto a nivel personal como profesional.
- 3 Aumento de la capacidad de concentración y memoria
- 4 Aumento de la reflexión para una toma de decisiones consciente y una óptima resolución de conflictos
- 5 Mejora de la comunicación interpersonal y desarrollo del vínculo interpersonal
- 6 Desarrollo de la empatía y la compasión
- 7 Reducción del crítico interno
- 8 Aumento de la capacidad de escucha
- 9 Aumento del nivel de empatía y conexión entre compañeros de trabajo
- 10 Aumento de la plasticidad cerebral

MINDFULNESS PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y DE LA ANSIEDAD

Se trata de un curso de **ocho semanas** de duración y consta de ocho reuniones de **dos horas y media**, así como de una **sesión extra de 4 horas de práctica intensiva y silencio**. Este programa semanal de Mindfulness nace del programa MBPM para la reducción del estrés y de la ansiedad, de *Vidyamala Burch* y del programa MBSR de *J. Kabat-Zinn*. Cumple con estándares de calidad y se fundamenta en evidencias científicas.

El objetivo de realizar el programa a lo largo del tiempo durante ocho semanas es para poder interiorizar todo lo aprendido durante las sesiones y poder aplicarlo en la vida diaria. Cada semana se abordarán diferentes temas, habrá unas tareas semanales (meditaciones guiadas y liberadores de hábitos de la vida cotidiana) y unas lecturas voluntarias. Con todo ello podremos lograr una reducción del estrés, de la ansiedad y gestionar las emociones, experimentando paulatinamente un mayor bienestar y plenitud, tanto a nivel personal como profesional. Aprenderemos a salir del piloto automático y a ser más conscientes del momento presente, a prestar atención con intención y sin juzgar, con aceptación.

8 SEMANAS DE DURACIÓN

8 REUNIONES DE 2 HORAS
Y MEDIA

+ SESIÓN EXTRA DE 4 HORAS
DE PRÁCTICA INTENSIVA Y
SILENCIO

TRABAJAREMOS CON LAS EMOCIONES, PENSAMIENTOS Y LAS SENSACIONES CORPORALES

CENTRARSE EN LAS SENSACIONES FÍSICAS DEL CUERPO Y DE LA RESPIRACIÓN

EJERCICIOS DE LAS SESIONES:

Prácticas de meditación con indagación de la experiencia del momento presente, ejercicios en grupos, parejas, etc. Aclaración de conceptos clave. Trabajaremos con las emociones, pensamientos y las sensaciones corporales para desidentificarnos de los pensamientos.

La práctica principal consiste en centrarse en las sensaciones físicas del cuerpo y de la respiración, como ancla al momento presente, observando cómo los pensamientos que se dirigen hacia el futuro pueden ir cargados de miedo y preocupación, así como los pensamientos que dirigimos hacia el pasado pueden estar acompañados de culpa, pena o tristeza. Volveremos al aquí y ahora, una y otra vez.

FORMATOS POSIBLES DEL PROGRAMA

Cursos de **24 horas** de duración que pueden ser repartidas en:

- **8 sesiones semanales de dos horas y media, así como de 1 sesión extra de 4 horas de práctica intensiva. (Opción óptima)**
- **6 Talleres intensivos de 4 horas.**



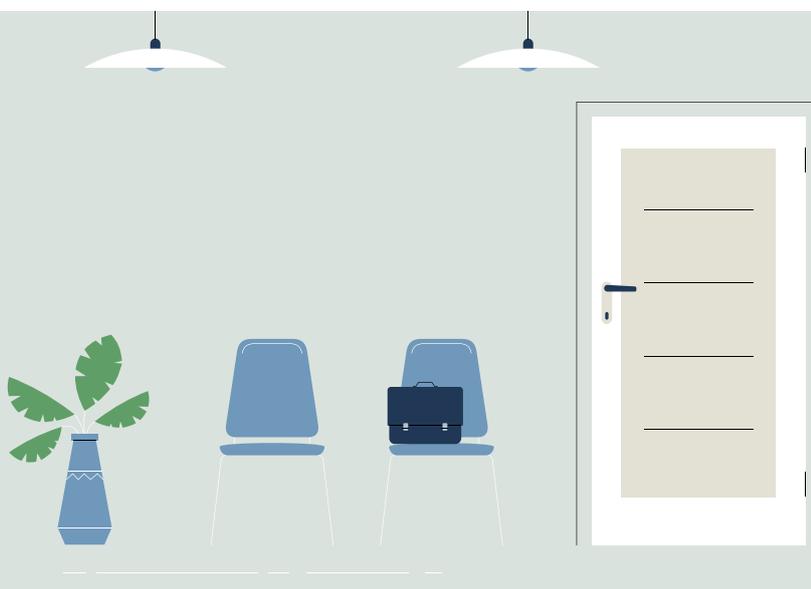
TALLERES:

- **Talleres a medida de cuatro, seis u ocho horas** en los que conoceremos los numerosos beneficios del Mindfulness, y entenderemos por qué esta filosofía de vida nos ayuda a aquietar la mente y entrenar la atención para, en definitiva, sentirnos mejor a nivel físico, mental y espiritual. Aprenderemos a centrarnos en el aquí y ahora, lo cual nos ayudará a vivir más plenamente.
- La metodología será a través de meditaciones y de dinámicas para entender cómo funciona nuestra mente y qué **repercusión** tiene la práctica del Mindfulness en nuestro bienestar a nivel personal y laboral.

EVALUACIÓN:

Se realizará una encuesta de satisfacción por las personas participantes en el curso sobre:

- La instructora del programa
- Los contenidos del mismo
- Las dinámicas, técnicas utilizadas
- El proceso que se ha llevado
- La eficacia del programa



IMPARTE:



Elena Aguirreche Ollo

Psicóloga Sanitaria
Neuropsicóloga Clínica

Psicoterapeuta Cognitivo-Conductual
Coach certificada (personal, ejecutivo y equipos)

Instructora de Mindfulness acreditada para los siguientes programas:

"Intervenciones Psicoterapéuticas basadas en Mindfulness", Universidad de Deusto,
Fundación OMIE y Hospital de Basurto
"Mindfulness para la salud MBPM", de Respiravida Breathworks,
"Mindfulness para el Estrés MBPM", de Respiravida Breathworks
"Alimentación Consciente basado en ME-CL", de Jan Chozen Bays y Char Wilkins
"Crecer Respirando", de Teodoro Luna y Carlos García-Rubio



ohartu

atención plena

www.ohartu.com

info@ohartu.com

T. +34 630128733