

upna

Universidad Pública de Navarra
Nafarroako Unibertsitate Publikoa

CURSOS DE VERANO UDAKO IKASTAROAK


Mindfulness y liderazgo


17 - 18 SEPTIEMBRE


Aula 028 de la UPNA

 Castellano

 Créditos: 0,5


 40 plazas

 50 euros

 14 horas

 UPNA

 Concluido

 Plazo de inscripción

Hasta 13 septiembre 2019

El contenido de esta formación se centra en proporcionar herramientas para desarrollar la concentración, el autoconocimiento y la resiliencia para promover el desarrollo y la consecución de objetivos en los ámbitos personal y profesional.

El desarrollo del programa requiere de 7 horas diarias, repartidas en horario de mañana y tarde a lo largo de dos días. Siendo un total de 14 horas de formación.

Las personas participantes aprenderán y desarrollarán habilidades prácticas y técnicas de mindfulness que llevarán a experimentar beneficios duraderos, incluyendo:

Mejora de la autogestión, que supone a su vez, mejorar la adaptabilidad, el autocontrol, la iniciativa, el espíritu de logro, el optimismo y la transparencia.

Impulso de la autoconciencia, que permite aumentar la autoconfianza y la valoración adecuada de la persona.

Mejora de la conciencia social y aumento de la capacidad para gestionar las relaciones, que fomenta la capacidad de influencia y facilita el impulso del cambio en las organizaciones, el desarrollo personal de los demás y el trabajo en equipo, a la vez que permite gestionar mejor los conflictos, preparar conversaciones difíciles y facilitar la escucha empática.

PÚBLICO DESTINATARIO

Personas que ocupan puestos de liderazgo, y también personas en general, guiadas por una motivación para perfeccionarse a sí mismas desarrollando la capacidad de conectar con su subconsciente (liberándose de la necesidad de estar constantemente con la mente activa) para, de este modo, poder desarrollar todo su potencial creativo.

NO ES IMPRESCINDIBLE EXPERIENCIA PREVIA DE MINDFULNESS. Este curso va dirigido, tanto a las personas que desean acercarse a la práctica de mindfulness por primera vez, como a aquellas que ya está familiarizadas y buscan una mayor profundización y descubrimiento de su potencial.

Durante los dos días de duración, se dará espacio a la práctica, al desarrollo de contenidos, al diálogo, al debate y preguntas sobre todo lo expuesto y experimentado.

OBJETIVOS

El objetivo de este curso es conocer y profundizar en las técnicas más habituales de meditación basadas en mindfulness, experimentar plenamente con la práctica y aprender a gestionar de manera más eficiente la relación con los tres factores que determinan nuestra experiencia en el exigente entorno en el que vivimos: la realidad de cómo suceden las cosas, las personas con las que interactuamos y uno mismo.

En particular, este curso ofrece:

Un resumen de las aportaciones científicas realizadas desde el campo de la neurociencia, que avalan la práctica de mindfulness y la inteligencia emocional.

Una profundización en las distintas habilidades de mindfulness:

autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y liderazgo.

Ejercicios prácticos para enfocar la atención y desarrollar el autoconocimiento y la empatía, que son el fundamento del dominio de sí mismo y del ejercicio de un liderazgo competente.

Aplicaciones específicas para la vida laboral que ayudarán a los participantes a conseguir mayor concentración, equilibrio emocional, empatía y motivación.

Una experiencia altamente interactiva, con 1/3 del tiempo dedicado a explicación y 2/3 a ejercicios prácticos.

Material online y audios, que se ponen a disposición de las personas asistentes para poder seguir practicando y desarrollando las habilidades y técnicas aprendidas una vez finalizado el curso.

DIRECCIÓN DEL CURSO

Javier Garcia Campayo, Médico psiquiatra en el Hospital Universitario Miguel Servet, y director del Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza, donde es Profesor Titular en la Facultad de Medicina.

Sandra Cavero Brújula, Profesora Titular de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales de la UPNA

MARTES 17 SEPTIEMBRE

9.30-10:15 Sesión teórico-práctica

¿Cómo desarrollar la atención, y la inteligencia emocional?

Práctica Inicial: Entrenamiento de la atención

10:15-11:30 Ponencia-taller

Mindfulness: Pasar del piloto automático a ser consciente

Práctica: Consciencia Abierta. Práctica de los 3 minutos

11:30-12:00

Pausa

12:00-14:00 Ponencia-Taller

Autoconocimiento: Conocer los propios estados internos

16:00-18:30 Sesión teórico-práctica

Autogestión: Gestionar con habilidad los propios impulsos y reacciones

Compasión: Concepto y enfoque en la organización Prácticas: Escucha atenta y

respuesta a desafíos en el momento

D. Javier Garcia Campayo, Profesor Titular Acreditado del Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología de la Universidad de Zaragoza y Psiquiatra del Hospital Universitario Miguel Servet. Director del Master de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza

MIÉRCOLES 18 SEPTIEMBRE

9:00-10:15 Sesión Teórico-práctica

Motivación: Alinear tus valores y el trabajo

Prácticas: Visualizar tus objetivos, alineamiento con los valores

10:15-11:30 Ponencia-taller

Resiliencia

Práctica: Recuperarse de los reveses

11:30-12:00

Pausa

12:00-14:00 Ponencia-taller

Empatía: Entender las emociones y experiencias de los demás

Ejercicio: Aplicando la empatía

16:00-18:00 Taller

Liderazgo: Compromiso de liderazgo

Prácticas: Escucha empática y liderar con compasión

Expresión de ideas sobre cómo aplicar lo aprendido

Virginia Gasión Royo, Licenciada en Económicas. Experta en Mindfulness y Autocompasión. Desarrolla su trabajo implantándolo en empresas. Colaboradora dentro del área de empresas, en Máster de Mindfulness de la Universidad de Zaragoza. Formada en Coaching y PNL.

ORGANIZA

Universidad Pública de Navarra

OTROS ORGANIZADORES

Grupo de Investigación en Mindfulness y Compasión dirigido por el Dr. Javier García
Campayo

FINANCIA

Departamento de Educación, Gobierno de Navarra

© Universidad Pública de Navarra
