

Mindful People At Work

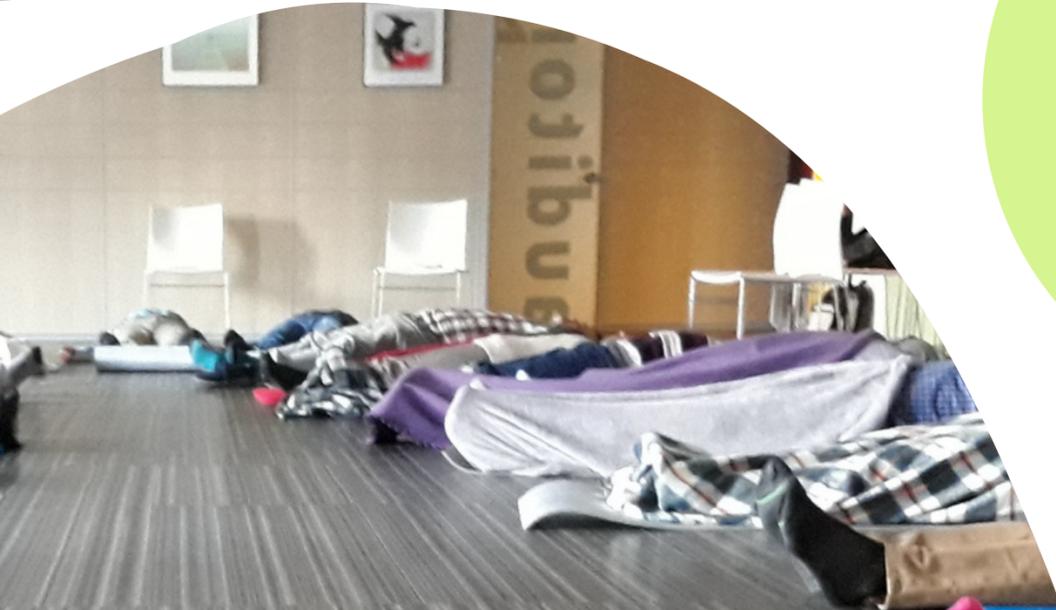
REFERENCIA NOKIA 2019-2020

**Meditaciones
semanales
abiertas
+grabaciones**

**220+
empleados
participanDO
en el
programa
grupal de 10
semanas**

**Movimiento
Consciente en
tiempos de
confinamiento
para todos los
empleados
+grabaciones**

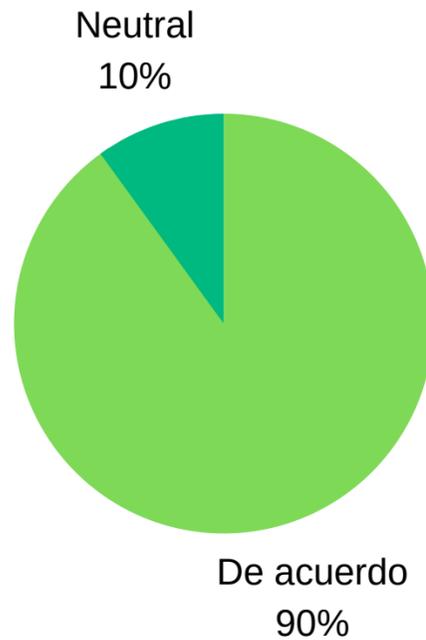
**1300+
empleados
formados a
nivel de
introducción a
mindfulness**



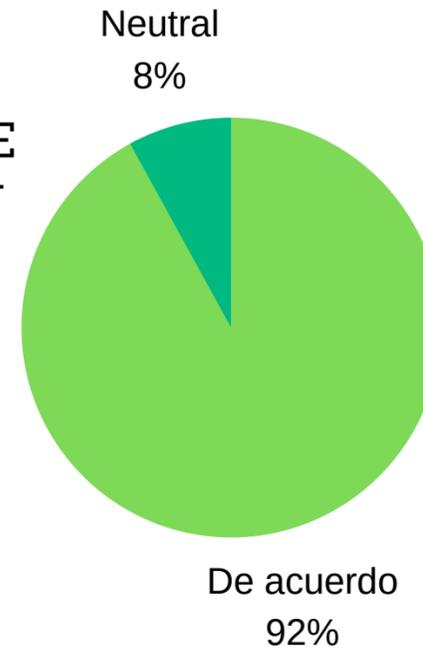
Qué dicen los participantes: programa de 10 semanas

“Considero que el programa Mindful People At Work y la integración de las prácticas de mindfulness me ha ayudado a...”

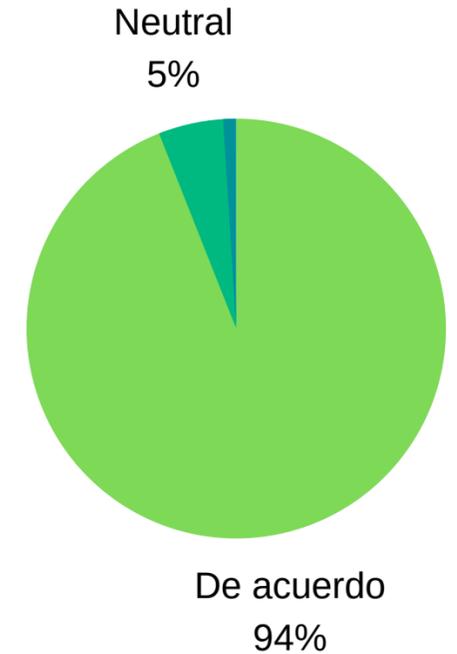
“AFRONTAR EL ESTRÉS Y LAS DIFICULTADES EN EL TRABAJO DE MANERA MÁS ADAPTATIVA, CON AUTO-REGULACIÓN.”



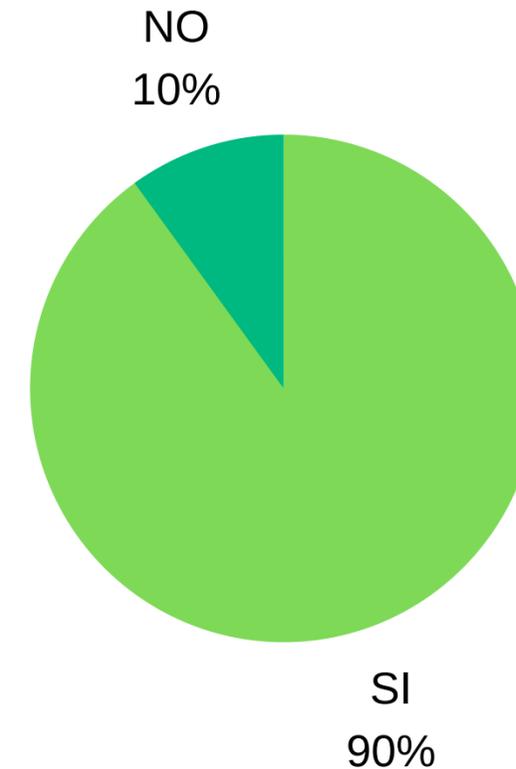
“SER CAPAZ DE ENFOCARME Y ATENDER MEJOR A LAS TAREAS Y PERSONAS EN EL TRABAJO.”



“DESRROLLAR LA ESCUCHA ACTIVA Y UNA COMUNICACIÓN CONSCIENTE HACIA LOS DEMÁS EN EL TRABAJO.”



“¿HAS INTEGRADO ALGUNA PRÁCTICA FORMAL O INFORMAL EN TU DÍA/SEMANA TRAS EL PROGRAMA?”



"Estar presente ha impactado en la forma de trabajar. Estoy tratando de reducir la multitarea y he descubierto que haciendo más cosas con mayor calidad"

Project Manager, US

"Totalmente necesario para aprender a equilibrar la vida y las emociones en el rápido y estresante ritmo del ambiente de trabajo"

**Care Manager,
Colombia**

"Me ayuda a concentrarme más en el tareas y ser más consciente de los demás, tomando un poco de distancia con los sentimientos. También me siento más productivo en las reuniones, poniendo el foco en la solución de los problemas y trabajando de una manera más colaborativa. Me ayuda a pensar diferente y en un mejor modo, ya que ayuda a mi autocontrol"

Account Manager, Spain

"Te abre los ojos y hay algo que llevarse para cualquier persona que asista al programa. Sin duda ayuda a reducir el estrés que experimentamos y a ser más agradecido de todo lo que tenemos."

RRHH, India

Excelentes contenidos con buena relación entre teoría y práctica: un montón de ejercicios interesantes. Además excelentes intercambios en pequeños grupo también durante la formación. Yo he tomado ahora algunas prácticas recomendadas en mi rutinadiaria/semanal"

Core Network Manager, France

Qué dicen los participantes

Sobre la profesora:

"Puedes sentir perfectamente que escucha y comprende profundamente a todos y esto es muy valioso."

**Systems Engineer,
Turkey**

"La instructora es muy amable y cuidadosa. El programa estaba muy bien preparado. Las sesiones remotas funcionaron bien. Las instrucciones eran muy claras." Product manager,
Finland

