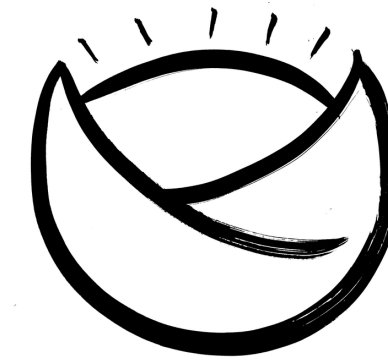




Mindful People At Work

UN PROGRAMA PARA LIBERAR EL POTENCIAL
HUMANO

*“Acompañando a organizaciones en el desarrollo
de la plena consciencia”*

Olga Esteban Boloqui - Crecimiento Mindful



Queremos:

Empleados viviendo su propio potencial

Líderes transformadores y eficaces

Personas que se sientan conectadas

Conexión entre el bienestar del empleado y el éxito de la compañía



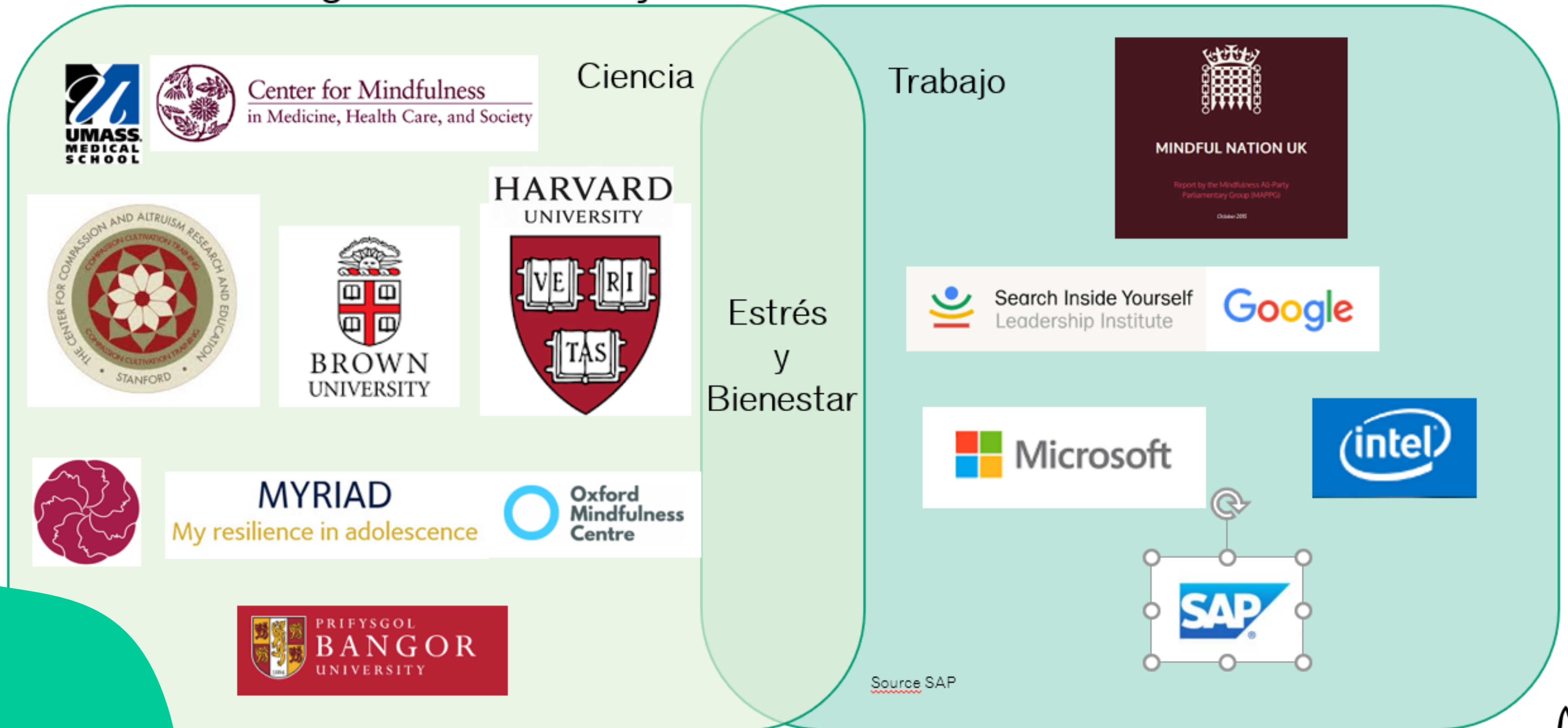


Las personas se sienten en el trabajo muchas veces frustradas, con temores, solas, no escuchadas, controladas, presionadas, sin poder enfocarse en las tareas necesarias



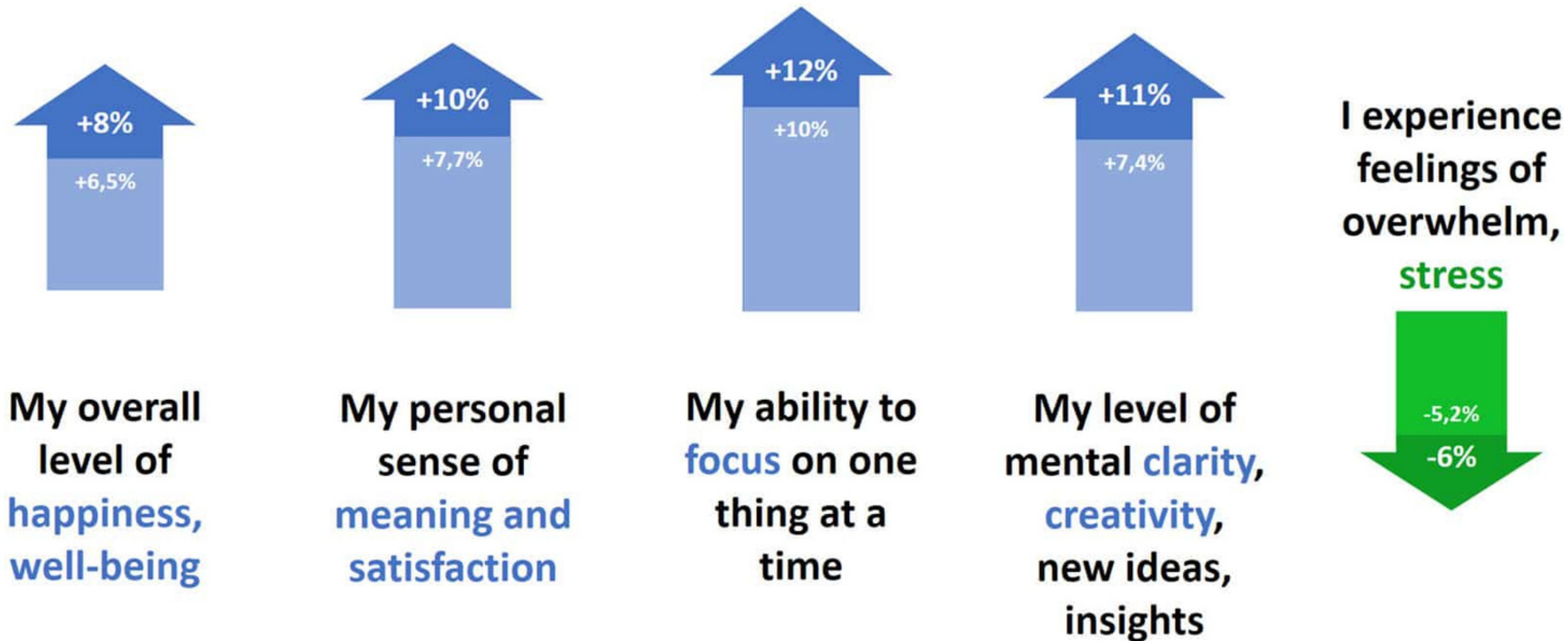
“Mindfulness: una forma probada científicamente de cambiar nuestra relación con el estrés utilizando la plena consciencia en mente y cuerpo”

UMASS Center for Mindfulness





Mindfulness practice leads to improved **well-being, satisfaction, focus, creativity** and lower **stress** during the workday.



4 weeks and 6 months after the course

Based on survey data of 650 participants (2014-2015)

Fuente: SAP



Primordial en un mundo
lleno de estímulos

4x



Trabajadores experimentando un cambio de organización reciente reportan 4 veces más experimentar síntomas de problemas de salud física en el trabajo (APA, 2017)

Milenials



Experimentan depression y ansiedad en el trabajo más que ninguna otra generación (BDA, 2013, MMPI, 2017)

Aumentando los beneficios,
la salud y el bienestar de
los empleados

“El Informe Integrado de SAP 2018 presenta cómo los esfuerzos en bienestar de la compañía han mejorado su **Índice de Cultura de Salud en el Trabajo** desde un 69% en 2013 al 78% en el 2018, **con cada 1% en el índice significando un aumento de \$90-\$100 millones (EU) en su beneficio neto**”

Artículo SIYLI - SAP



Mindfulness: Intención, Atención y Actitud

Mecanismo

Desarrollo de habilidades de liderazgo

Auto-regulación

- Auto-motivación y control de impulsos
- Capacidad de abordar las situaciones de estrés
- Regulación de pensamientos y emociones
- Responder vs Reaccionar
- Toma de decisiones consciente
- Adaptabilidad a los cambios

Flexibilidad Cognitiva

- Empatía
- Escucha activa
- Entusiasmo
- Desarrollo de equipos
- Mentalidad de crecimiento "Growth Mindset"
- Visión amplia con nuevas perspectivas

Visión y valores claros

- Mejora del foco y las prioridades
- Aumento de la creatividad
- Orientación de la energía a los lugares adecuados
- Aprender cómo cuidarte a tí mismo y encontrar más equilibrio

Resiliencia

- Acercamiento hacia los obstáculos con consciencia plena
- Mejora de la capacidad de recuperarse de los eventos desafiantes



Mindful People At Work

Aprendizaje experiencial, Presencial & Online

Profesorado con cualificación oficial en formación mindfulness (MBSR)

Servicios personalizados disponibles. **Español e Inglés.**

ONLINE

Pide una taller-
presentación
gratuita

MINDFULNESS INTRO

**PROGRAMA DE 10 SEMANAS:
INTRODUCCIÓN A
MINDFULNESS Y COMPASIÓN**

PARA PRINCIPIANTES

17
HORAS

1.5 HORAS POR SEMANA EN DIRECTO
3 HORAS MINI-RETIRO FINAL
DINÁMICAS DE GRUPO
RETOS SEMANALES Y MATERIAL,
AUDIOS DE PRÁCTICAS Y ARTÍCULOS
PRÁCTICAS EXTRA SEMANALES
CERTIFICACIÓN DE CRECIMIENTO
MINDFUL

ONLINE O PRESENCIAL

Basado en los programas oficiales
de mindfulness y compasión
MBSR, CCT, MSC

MINDFULNESS MÁS

**PROGRAMA 8 SEMANAS: MBSR
CURRÍCULO OFICIAL
(REDUCCIÓN DEL ESTRÉS BASADO
EN MINDFULNESS)**

PARA COMPROMISO

32
HORAS

2.5-3.5 HORAS POR SEMANA EN DIRECTO
+SESIÓN DE ORIENTACIÓN
+ 7 HORAS DE DÍA DE RETIRO
DINÁMICAS DE GRUPO
RETOS SEMANALES Y MATERIAL, AUDIOS
DE PRÁCTICAS Y ARTÍCULOS
CERTIFICACIÓN OFICIAL DE MBSR

ONLINE O PRESENCIAL

Curriculo oficial de las
universidades de UMASS y Brown

MINDFULNESS REMOTO

**"CONECTA CUANDO QUIERAS"
PRÁCTICAS DE MINDFULNESS,
COMPASIÓN Y MOVIMIENTO
CONSCIENTE**

**PARA ACCEDER CUANDO
QUIERAS**

45 PRÁCTICAS GRABADAS DISPONIBLES
+2 NUEVAS PRÁCTICAS POR SEMANA
(+75 NUEVAS POR AÑO)
AUDIOS y VIDEOS
PLANES DE PRÁCTICA

SUSCRIPCIÓN ANUAL

ONLINE ACCESO CUANDO QUIERAS

Basado en los programas oficiales
de mindfulness y compasión
MBSR, CCT, MSC

**Programa
bonificable en
España por la
Fundae /
Fundación
Tripartita**
(preguntar por su
gestión y
bonificación)



Mindful People At Work

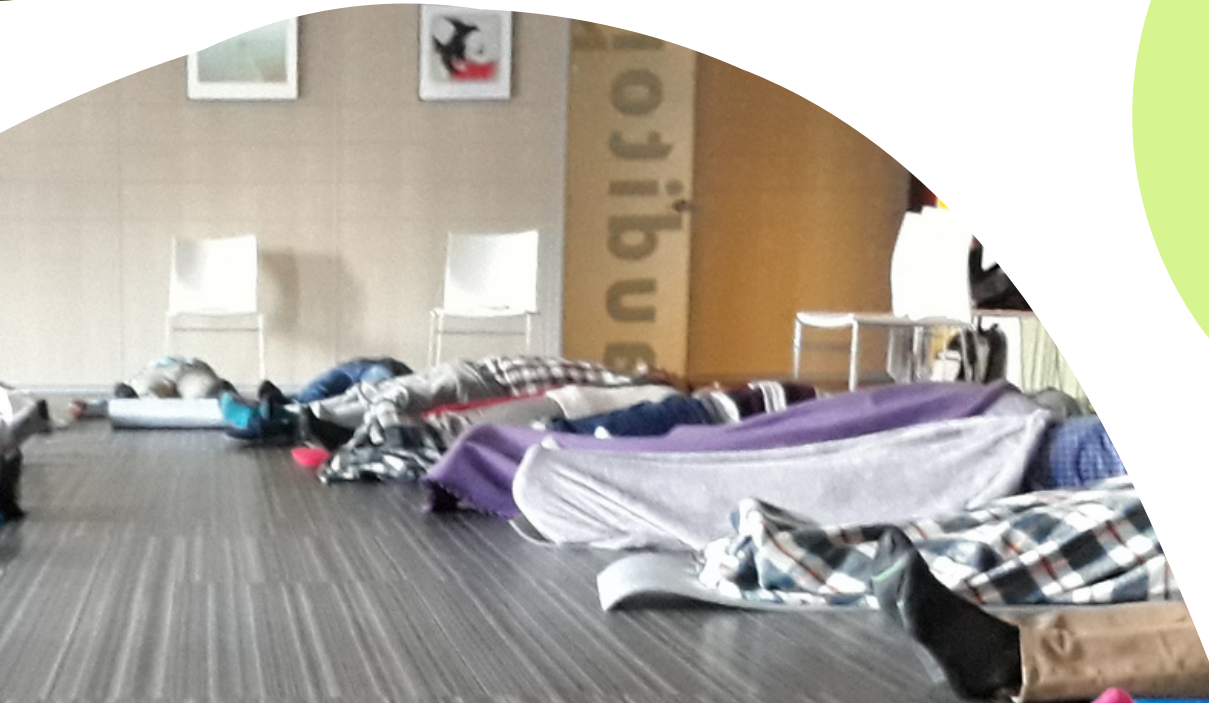
REFERENCIA NOKIA 2019-2020

**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**



MÁS SERVICIOS...

**TALLERES DE
INTRODUCCIÓN
MINDFULNESS**

**MEDITACIONES
SEMANALES EN
DIRECTO
+
GRABACIONES
sesiones de
30min**

**TALLERES
PARA EQUIPOS
DE 1 A 3 DÍAS**

**MOVIMIENTO
CONSCIENTE
SEMANAL EN
DIRECTO
+
GRABACIONES
sesiones de
40 min**



Beneficios de Mindfulness en el trabajo. Los participantes aprenderán a...

- Mejorar la **concentración, la atención y las prioridades**
- Desarrollar la **capacidad de autorregulación**, gestionando pensamientos y emociones
- Manejar el **control de impulsos y del estrés** ante los retos
- Mejorar las **habilidades intra e inter-personales y la comunicación**; incremento de la **amabilidad** con uno mismo y los demás
- Desarrollar la **conciencia corporal** y la amabilidad hacia el propio cuerpo.
- Aprender a respirar y a **encontrar en uno mismo un lugar de serenidad y seguridad**
- Desarrollo de **tolerancia a la frustración** y manejo del estrés
- **Desarrollo de la claridad mental (creatividad)** en el momento presente

**Atención
y
Concentración**

**Regulación
Emocional**

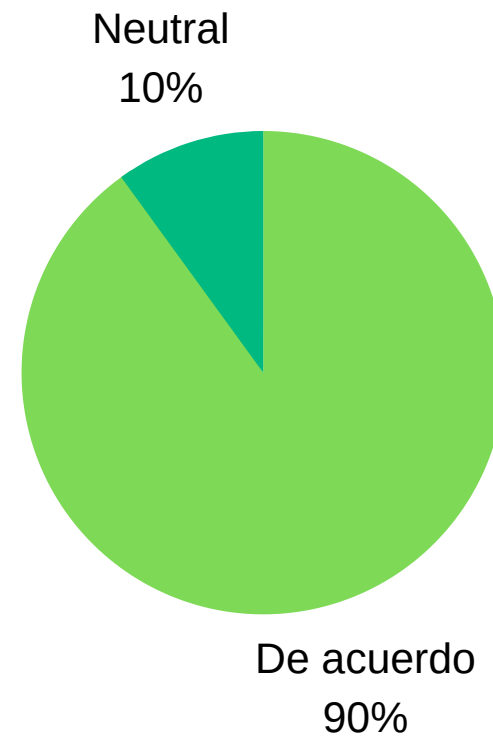
**Relaciones
Positivas**



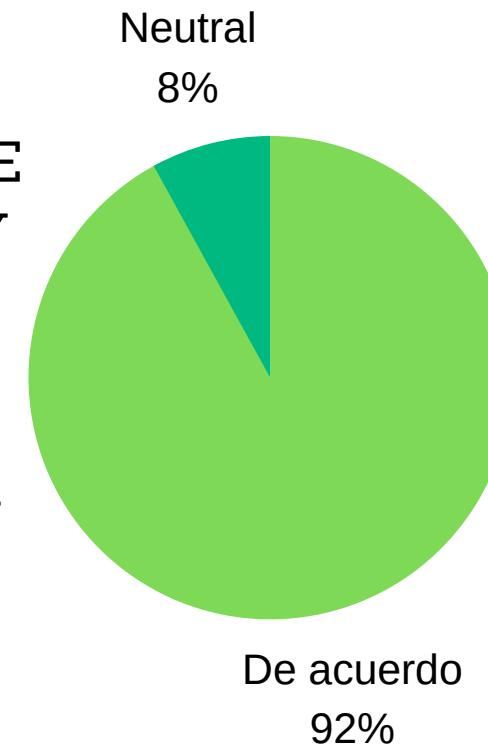
Qué dicen los participantes: programa de 10 semanas

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

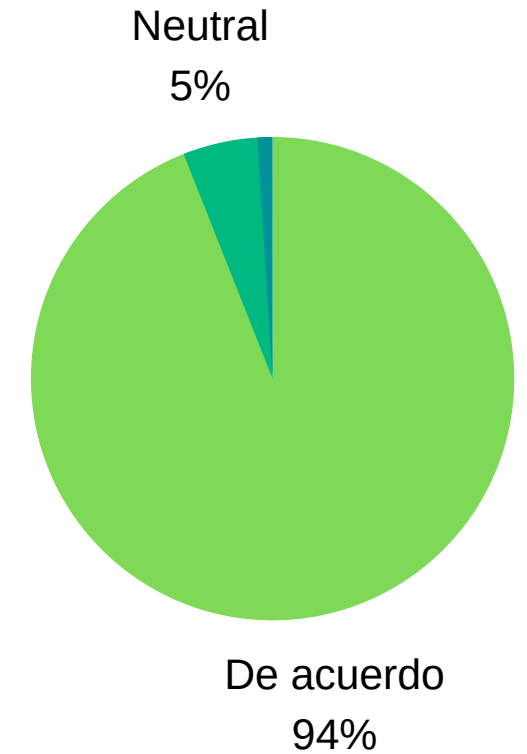
“AFRONTAR EL ESTRÉS Y LAS DIFICULTADES EN EL TRABAJO DE MANERA MÁS ADAPTATIVA, CON AUTO-REGULACIÓN.”



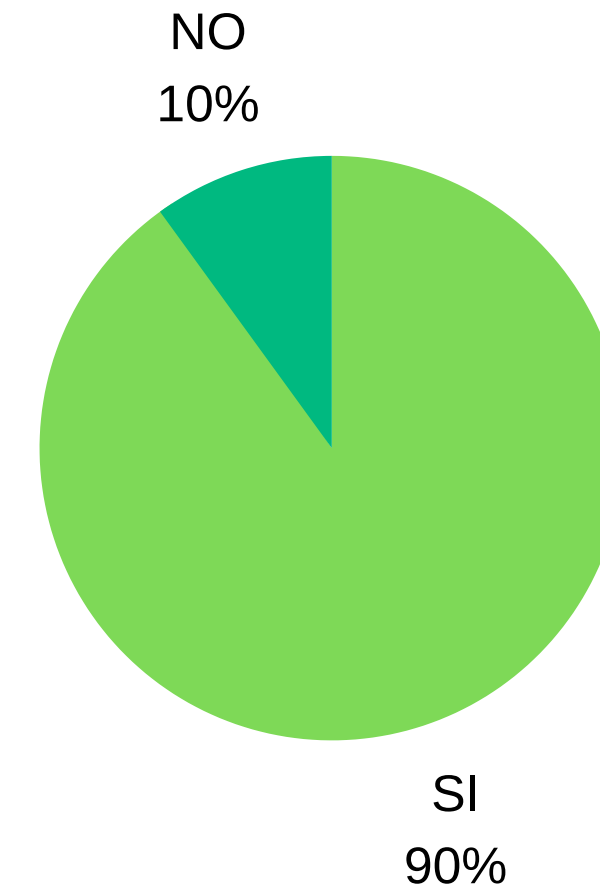
“SER CAPAZ DE ENFOCARME Y ATENDER MEJOR A LAS TAREAS Y PERSONAS EN EL TRABAJO.”



“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 **disfruto haciendo más cosas con mayor calidad**"

Gestor de Proyectos, USA

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

Gestor de Soporte, Colombia

"Me ayuda a **concentrarme más en las 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**"

Gestora de cuenta, España

"**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 grupos** también durante la formación. Yo he tomado ahora algunas prácticas recomendadas en mi rutina diaria/semanal"

Gestora de Redes Core, Francia

Qué dicen los participantes

Sobre la profesora:

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

Ingeniero de sistemas, Turquía

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

Gestor de Producto, Finlandia



La formadora – experiencia en mindfulness

Olga Esteban Boloqui – Fundadora de Crecimiento Mindful - crecimientomindful.com

23 años de experiencia laboral en Nokia, ingeniero de telecomunicaciones, AMP (Advanced Management Program) en el IE Business School, madre de 3 hijos.



2020

MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Profesora Cualificada desde Brown University/UMASS and Nirakara (Currículo oficial MBSR). MBSR Foundations and Teacher Advance Intensive. **"Ser Tu Mejor Amigo" Programa de Auto-compasión para adolescentes - Profesora en prácticas** por el Center for Mindful Self Compassion. Voluntariado en educación secundaria en formación de mindfulness y compassion para adolescentes y profesores.

2019

Entrenamiento en el Cultivo de la Compasión (CCT) en Nirakara (desarrollado por el Compassion Institute, Stanford University), Presentación del Proyecto de voluntariado de mindfulness para adolescentes en el Congreso de Mindfulness y Educación en Zaragoza 2019. Formación en Mindfulness y Auto-Compasión (MSC). Voluntariado en educación secundaria y **fundadora de Crecimiento Mindful**.

2018

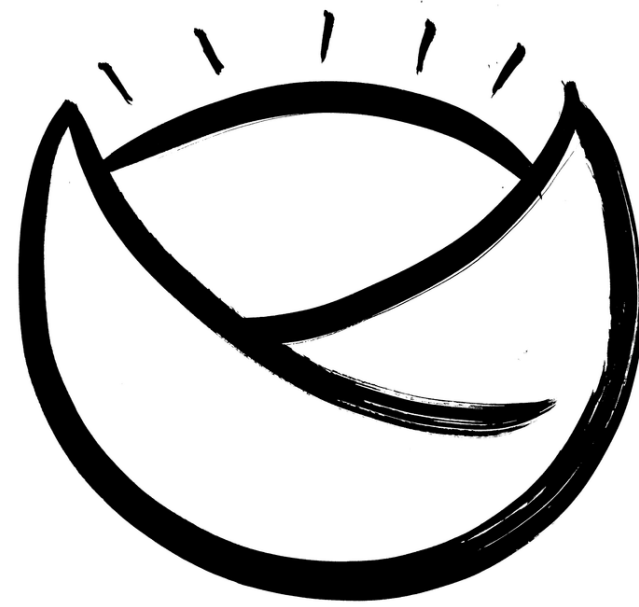
Mindfulness in Education "Crecer Respirando" Profesora cualificada por Sukha Mindfulness y Nirakara. Seminario para Indagación en Intervenciones Basadas en Mindfulness con Saki Santorelli, Nirakara. Taller de Arte y Mindfulness. Congreso Internacional de Mindfulness Zaragoza 2018. Retiro con Jon Kabat-Zinn. Voluntariado en programas de mindfulness para educación primaria y secundaria.

2016-2017

MBSR Mindfulness Based Stress Reduction , (Programa de Reducción del Estrés Basado en Mindfulness del Centro medico del Medical Center at Massachusetts University, , en colaboración Universidad Complutense de Madrid), Mindfulness en Profundidad- Concentración, Seminario en Neuroplasticidad Positiva (Rick Hanson) en Nirakara.



www.crecimientomindful.com



"Acompañando a organizaciones en el desarrollo de la plena consciencia"

Olga Esteban Boloqui - info@crecimientomindful.com