



# Organizaciones conscientes nuevos paradigmas en los equipos

REFERENCIA: L00005

## TIPO Y DURACIÓN

El programa tiene una duración de 10 horas de estudio.

También se propone poder hacer una sesión adicional de revisión y seguimiento del programa a los tres meses para poder fortalecer sus prácticas y resolver momentos de duda, así como seguir acompañando a los profesionales en este camino.



## DESCRIPCIÓN

La actual situación económica y social está ocasionando un aumento de casos donde la falta de control, problemas de comunicación, carencia de motivación, conflictos personales y la presión laboral afectan negativamente en los resultados personales y profesionales y por supuesto en los equipos.

Podemos decir que se ponen en evidencia determinados problemas en el ámbito profesional que en condiciones más favorables estaban ocultas.

Nos encontramos con personas aceleradas, distraídas, confusas, impulsivas, inflexibles, con dificultades en sus relaciones o excesivamente estresadas. Debido a esto, el rendimiento y la convivencia de los equipos en nuestras organizaciones se ven afectados seriamente.



## OBJETIVOS

La propuesta de este taller vivencial y práctico es desarrollar un conjunto de habilidades por manejar los conflictos con claridad, equilibrio y comprensión, basados en el Mindfulness (atención plena).

- 1- Conocer los principios básicos del Mindfulness y de la conciencia aplicada a los equipos.
- 2- Regular emociones como la ira y el miedo.
- 3- Relacionarse con empatía y comprensión hacia los otros.
- 4- Comunicarse efectivamente, fortaleciendo la escucha empática.
- 5- Renovar las relaciones y llegar a acuerdos mutuamente beneficiosos.



## CONTENIDO

Bloque 1: El Mindfulness: historia y evidencias científicas.

Bloque 2: Mejorando la conexión con la realidad.

Bloque 3: Pensando en sistemas para facilitar el cambio.

Bloque 4: Gestionar los pensamientos para regular las emociones

Bloque 5: Comunicación consciente en los equipos. Desarrollar la empatía y la comprensión: usando el diálogo para comprender más allá de las palabras.



✉ [hola@optimas.online](mailto:hola@optimas.online)

☎ +34 687 76 23 16

OPTIMAS