

**EDICIÓN ONLINE**  
**EXPERTO MINDFULNESS EN ORGANIZACIONES**

Presentamos una formación de 100 horas que combina dos cursos consecutivos, con 6 seminarios, todo ello online y en directo (Zoom). En el primer trimestre se realiza el curso MBSR de Reducción de estrés basado en Mindfulness y en el segundo trimestre el curso de Inteligencia Emocional inspirado en "Search Inside Yourself". El programa cuenta adicionalmente con una plataforma de aprendizaje online e incluye la participación en un retiro de Mindfulness de 3 días de forma online o presencial\*

Nuestro centro formativo cumple con los criterios internacionales y está acreditado por la IMTA, [International Mindfulness Teachers Association](#).



**Programa de Formación 'Experto Mindfulness en organizaciones'**

**El programa está dirigido a profesionales que quieran:**

- Cultivar un ambiente de mayor bienestar y resiliencia en las organizaciones, usando Mindfulness.
- Promover un cambio de paradigma, mediante un liderazgo consciente.
- Facilitar un entorno de colaboración y creatividad con el que afrontar en equipo los retos del futuro.
- Fomentar el talento y el compromiso en la organización, alineando los valores con el sentido de pertenencia.

Propone una metodología práctica, que trabaja con retos complejos de forma natural y gradual, resolviendo problemas difíciles y poniendo en marcha una amplia gama de recursos con los que abordar los desafíos a nivel personal y organizativo. Aportando estos tres beneficios:

1. El conocimiento de liderazgo que más importa: autoconocimiento
2. Capacidades de Inteligencia Emocional,
3. Crear innovaciones que generen bienestar en la sociedad

**Estructura del programa:**

**Parte 1 – Primer trimestre**

**Objetivos y comunidad de Mindfulness en la organización**

- Profundizar en los Elementos didácticos y pedagógicos de Mindfulness.
- Perfeccionar el guiado de prácticas y Meditaciones.
- Aprender facilitar diálogos y dinámicas transformadoras.
- Conocer a fondo las distintas intervenciones de Mindfulness y su aplicabilidad en el entorno organizativo.
- Preparar y organizar materiales para sesiones y cursos .
- Participar en una comunidad de aprendizaje, dando y recibiendo feedback sobre las habilidades de docencia y prácticas guiadas.

**Parte 2 – Segundo trimestre**

**Mindfulness e Inteligencia Emocional como agentes de cambio**

- Explorando el ámbito interpersonal: Encarnar el liderazgo como servicio
- Impactar en las estructuras organizativas: Entender y promover la sinergia entre nuevas formas de ser (Mindfulness) y hacer (agile)
- Conocer herramientas y dinámicas: Impulsar liderazgo consciente, mayor rendimiento y mejoras en el bienestar
- *Making your case*: Pasos para desplegar Mindfulness en tu organización

**Fechas:**

**MBSR, Reducción de estrés basado en Mindfulness - 30h.**

8 sesiones en 8 semanas, grupo a escoger mañana 11-13:30h o tarde 18:30-21h según disponibilidad en web.

**Inteligencia Emocional inspirado en Search inside yourself - 15h**

6 Sesiones quincenales, 17 y 31 enero, 14 y 28 febrero, 14 y 28 de marzo 2023

Martes por la tarde de 18:30 a 21:00h

**6 seminarios , Experto Mindfulness en organizaciones - 24h**

**Parte 1:** 21 oct, 18 nov, 9 dic. 2023.

**Parte 2:** 20 ene, 17 feb, 17 mar. 2024.

Sábados de 16:00-20:00

**Campus aprendizaje online - 31h**

Material complementario en Campus Virtual.

**Retiro online o presencial\*opciones:**

Verano, 28 al 31 de agosto; Invierno, 2 al 5 de Diciembre 2022.

**PRECIO**

La matrícula es 1950€

La reserva de plaza requiere un avance de 250€

**Fecha límite inscripción:**

27 de septiembre 2022

(\* Retiro presencial: El pago del alojamiento es aparte

Nuestros formadores son pioneros en la aplicación de herramientas de Mindfulness en organizaciones. Durante los últimos 15 años hemos atendido las necesidades de un centenar de organizaciones ofreciendo formación a medida para equipos, cubriendo todos los niveles profesionales.

Formación de expertos para expertos.



**Dr. Andrés Martín Asuero**

Licenciado en Ciencias, MBA y Doctor en Psicología. Durante 16 años desarrolló una carrera en varias empresas internacionales como directivo.

Posteriormente, estudió Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR) en la Univ. de Massachusetts (EE.UU.) Recibió el Premio REIDE de la Fundación Kovacs.

Especializado en programas de mindfulness para la reducción del estrés, liderazgo y aprendizaje organizativo, desde 2004.

Colabora con empresas, hospitales y universidades, impartiendo seminarios a más de mil personas cada año. Autor de varios libros, entre otros 'Aprender a cambiar' que introduce los fundamentos del liderazgo personal y los mecanismos del aprendizaje organizativo.



**Amaia Helguera Antolínez**

Licenciada y Máster en Derecho, durante 15 años ha vivido y trabajado en varios países, en el entorno de la Unión Europea y en una multinacional del sector de la comunicación.

La última década se ha especializado en el desarrollo personal, habiéndose certificado como Coach Co-activo CPCC.

Ha impartido formaciones y acompañando en procesos de Coaching individual y de equipos, en diversas empresas en España y otros países.

Instructora Certificada del programa de 8 semanas de Mindfulness y reducción de estrés (MBSR) por Instituto esMindfulness y por IMTA, desde 2015.



**Dominik Ley**

Licenciado en Ciencias y Economía. Su experiencia profesional de 14 años en diferentes países europeos y latinoamericanos, le han provisto de interesantes capacidades interculturales.

Trabajó de Project Manager en compañías multinacionales de Consultoría, como IBM Chile y Everis España. Actualmente lidera el departamento B2B del Instituto esMindfulness.

Facilitador certificado 'Search-inside-Yourself' (SIY) que entrena la Inteligencia Emocional basado en Mindfulness diseñado por Google e Instructor certificado MBSR, desde 2017.

Además contaremos con la colaboración de Expertos In-company.

El programa también contará con la participación de otros expertos en Mindfulness. Ellos presentarán sus casos de éxito y experiencias personales de proyectos de Mindfulness dentro de sus organizaciones y los beneficios que sus iniciativas han logrado.

Algunos de nuestros clientes que confían en Mindfulness:

