

CURSO: LIDERAZGO CONSCIENTE

INTRODUCCIÓN

Cada día más personas sufren fatiga mental. Hoy en día, ya es un hecho reconocido por la ciencia, que nuestra mente influye sobre nuestro estado de salud, bienestar personal y nuestra eficacia en el trabajo.

Este programa nos permitirá reorganizar el funcionamiento de nuestra mente para disfrutar de una vida más plena, desarrollando una Atención Eficiente-continúa, presencial y libre de esfuerzo- que nos permitirá reorganizar el funcionamiento de nuestra mente para disfrutar de una vida más plena.

OBJETIVO GENERAL - Comprender en profundidad la naturaleza de la atención en sus diversos niveles de eficiencia, así como el descubrimiento, desarrollo y despliegue de las Habilidades Innatas para disminuir el estrés cognitivo

Objetivos específicos

- Reducir el estrés.
- Conectar con uno mismo y reconocer nuestros estados mentales. Esto ayudará a gestionar mejor los cambios, manejar la incertidumbre y no aferrarse a “formas de hacer” del pasado que puedan limitar el crecimiento personal.
- Aumentar la creatividad e innovación. Es difícil ser innovador y creativo con una mente llena de ruido. Con la práctica la mente va calmándose hasta que queda totalmente quieta.
- Mejorar la capacidad de comunicar y escuchar.
- Potenciar la habilidad cognitiva de la atención y la concentración en cualquier actividad que realicemos. Nuestro cerebro se entrena para eliminar el ruido mental que nos aturde, confunde y bloquea a cada instante. Con lo cual ganaremos en claridad mental para la correcta toma de decisiones. Eso permite eliminar lo superfluo y enfocarnos en lo importante.

Programa del curso.

1. ¿Qué es la atención eficiente? Cómo funciona la mente.
2. Cómo la percepción condiciona la realidad.
3. Reconocer y regular las emociones.
4. El estrés que afecta al cuerpo y a la mente
5. La resiliencia para responder al estrés.
6. La comunicación consciente.
7. Cuidarse y la gestión del tiempo.

7 sesiones grupales, una por semana, de dos horas y media de duración cada una, además de una sesión práctica de ocho horas. Este Programa puede adaptar los horarios y sesiones según las necesidades del grupo.

METODOLOGÍA PEDAGÓGICA Por medio de juegos, ejercicios didácticos y prácticas de atención, el programa ofrece una guía, paso a paso, para desarrollar una Atención Eficiente, libre de hábitos y condicionamientos, que nos permita experimentar, de manera directa, la verdadera naturaleza de la mente.

