

## NOTA INFORMATIVA

### TALLERES DE MINDFULNESS PARA DIRECTIVOS/AS



La práctica de Mindfulness ayuda a manejar de forma diferente las situaciones de estrés, mejora las relaciones laborales, fomenta un comportamiento ético y un entorno laboral más saludable.

**DIRIGIDO A:** Miembros del Foro de Empresas de Llodio, Pymes y micro-pymes y autónomos (en este orden de preferencia).

#### **PROGRAMA:**

##### **Sesión 1: ¿Qué es Mindfulness?**

- Origen, pruebas científicas y aplicaciones en la empresa
- Cómo funciona la mente de forma habitual y cómo puede ayudarnos Mindfulness a desarrollar la atención y la concentración
- Cómo cultivar una mente ecuánime y en calma para poder manejar el exceso de información y la toma de decisiones en entornos complejos.
- Ejercicio de entrenamiento y desarrollo de la atención

##### **Sesión 2: Emociones y poder de decisión**

- Identificar las emociones para disponer de mayor libertad al poder elegir comportamientos en lugar de reaccionar en función de los hábitos inconscientes y así aumentar nuestra efectividad
- Mindfulness como herramienta para incrementar nuestra inteligencia emocional
- Ejercicio para incrementar nuestra capacidad de focalizar

**Sesión 3: ¿Cómo gestionar el estrés?**

- Conocer como funciona el estrés y su poder de provocar reacciones automáticas. Visualizaremos el poder de autorregulación que tiene el hecho de poner un espacio entre nuestra respuesta y el estímulo.
- Cómo incorporar prácticas de Mindfulness a nuestro día a día

**FECHA:** 10, 17 y 24 de mayo (3 sesiones de 3,5 horas)

**HORARIO:** 9:00h a 12:30h.

**LUGAR:** Agencia de Desarrollo Local del Ayuntamiento de Llodio. Pol.Ind. Arza. Edificio Arza. Irukurutzeta.

**PRECIO:** GRATUITO.

**INSCRIPCIONES:** Agencia de desarrollo Local:  
Tfn- 944034980 / e-mail- [garapenagentzia@ludio.eus](mailto:garapenagentzia@ludio.eus)

## INFORMAZIO OHARRA

### ZUZENDARIENTZAT MINDFULNESS TAILERRAK



"Mindfulness" praktikak laguntzen du era ezberdinean maneiatzen estres egoerak, lan harremanak hobetzen, portaera etikoa sustatzen du eta lan-inguru osasungarriagoa.

**HARTZAILEAK:** Laudioko Enpresa Foroaren kideak , ETE eta mikro-ETEak eta autonomoak (preferentzia hurrenkera honetan).

#### **EGITARAUA:**

##### 1. Saioa: **Zer da Mindfulness?**

- Sorrera, froga zientifikoak eta aplikazioak enpresa barruan.
- Nola funtzionatzen duen burmuinak ohiko eran eta nola lagundu ahal digun Mindfulness horrek arreta eta kontzentrazioa garatzen.
- Nola landu buru orekatua eta lasaitasunean, maneiatu ahal izateko gehiegizko informazioa eta inguru konplexuetan erabakiak hartzea.
- Arreta trebatzeko eta garatzeko ariketa

##### 2. Saioa: **Emozioak eta erabakitze ahalmena**

- Identifikatzea emozioak askatasun handiagoa eskura izateko portaera ezberdinen artean hautatu ahal izaterakoan, ohitura inkontzienteen arabera erreakzionatzearen ordez eta, hala, gure eraginkortasuna handitzeko
- Mindfulness tresna legez gure emozioen adimen (emozionala) handitzeko
- Gure fokatzeko gaitasun ahalmena handitzeko ariketa

##### 3. Saioa: **Nola kudeatu estresa?**

- Ezagutzea estresak nola funtzionatzen duen eta erreakzio automatikoak sorrarazteko duen boterea, gaitasuna eta ahalmena. Bistaratuko dugu norberak bere burua erregulatu eta mugatzeko gaitasuna eta ahalmena, estimulua eta gure erantzunaren artean espazio bat ipintzearen egintzak duena.
- Nola txertatu Mindfulness praktikak gure eguneroko jardunean.



**DATA:** 2016ko maiatzaren 10, 17 eta 24a (3,5 orduko 3 sesio).

**ORDUTEGIA:** 9:00-12:30h.

**TOKIA:** Laudio Udalaren Tokiko Garapen Agentzia. Arza industrialdea. Arza eraikina. Irukurutzeta.

**PREZIOA:** DOAN.

**IZEN-EMATEAK:** Tokiko Garapen Agentzia:

Tel. zk.: 944034980 / Posta elektronikoa: [garapenagentzia@ludio.eus](mailto:garapenagentzia@ludio.eus)