

MINDFULNESS PARA EMPRESAS Y ORGANIZACIONES

Parar para avanzar

Actualmente en España la ansiedad afecta a más de 6 millones de personas y causa un absentismo laboral de un 10%, lo que origina costes elevados y baja productividad. A su vez, en muchos de los profesionales que acuden a su puesto día a día, se observa una disminución de su rendimiento por la inoperante multitarea, el exceso de información, la dispersión y la fatiga mental que contamina la toma de decisiones. La clave de todo ello está en entrenar la atención.

El Mindfulness o atención plena es la capacidad de la mente que nos permite estar presentes con aceptación y sin juzgar. Esta disciplina de entrenamiento de la mente, validada por la Neurociencia a través de numerosos estudios científicos, permite reducir el estrés, desarrollar la inteligencia emocional, la atención y el liderazgo. Es clave para la gestión de un entorno organizacional competitivo, cambiante y basado en la multitarea. Aporta herramientas que ayudan a gestionar la ansiedad, a mejorar las relaciones intra e interpersonales, la toma de decisiones y a afrontar los cambios y desafíos diarios.

Con este programa el directivo que entrena Mindfulness puede lograr desarrollar las competencias relacionadas con poner foco en lo realmente importante, claridad mental, visión global, flexibilidad para el cambio y equilibrio emocional, manejar mejor la incertidumbre, mejora en el clima laboral, fortalecer la resiliencia y gestionar el estrés. Todo ello permite una mayor implicación en todos los procesos y relaciones que se dan en la empresa.

Empresas como IBM, General Mills, Google, Apple, Heineken, Toyota, Bank of America, Starbucks y Deutsche Bank Centro de investigación de la NASA en Langley o Deutsche Bank han incorporado la práctica del Mindfulness en su día a día con resultados muy beneficiosos en áreas como la gestión del cambio, la creatividad, la innovación, las relaciones laborales y el bienestar general de las empresas.

Este es el caso también de empresas españolas como Repsol, Bimbo, Banco Bilbao Vizcaya Argentaria y Banco Santander, así como en las principales escuelas de negocio como IESE y ESADE.

También realizamos programas para aquellas organizaciones que quieran ofrecer a sus empleados y colaboradores, talleres o programas de Mindfulness adaptados a las necesidades puntuales de la empresa.

El bienestar personal y profesional de cada persona que trabaja en una organización es la base para que sea proactivo en el logro de objetivos y retos a los que se enfrenta, aumente su rendimiento profesional y mire por que ésta avance y crezca de manera efectiva y segura.

En cada caso se coordinará con cada empresa la mejor distribución espacial y temporal del programa, de forma que éste mantenga la metodología, calidad y distribución requerida.