

DIPLOMADO

MINDFULNESS

TRANSFORMA TUS PENSAMIENTOS,
ALCANZA TUS OBJETIVOS

RESOLUCIÓN 592/25

Certificación UTN-FRD



Imagen de storyset en Freepik

Descripción

Aprenderás a reconocer los pensamientos y creencias limitantes que habitan tu mente, identificarás las emociones que te predisponen a tomar decisiones asertivas e inconvenientes, haciéndote más libre, más seguro y pudiendo actuar con mayor creatividad y flexibilidad.

El programa inspirado en **Mindfulness** y **Coaching Ontológico** te sumará una mayor claridad a la hora de actuar, mejor gestión emocional, transformación del control en confianza, el alcance de metas y objetivos claros y un mayor bienestar personal y profesional.

A quienes va dirigido:

Profesionales, líderes, consultores, emprendedores, y personas con dificultad en el manejo del estrés y la ansiedad que quieran apropiarse de recursos internos y de herramientas y técnicas efectivas creadas y probadas por dos disciplinas: Coaching Ontológico y Mindfulness.

Objetivos

▶ **Identificar patrones**

Ayuda a reconocer creencias, comportamientos y patrones de pensamiento que benefician o perjudican a la persona.

▶ **Establecer objetivos**

Trabaja para definir metas claras y establecer un plan de acción para alcanzarlas.

▶ **Desarrollar habilidades de gestión personal antiestrés**

Proporciona herramientas y estrategias para mejorar la concentración, la toma de decisiones, la gestión del tiempo y el manejo del estrés.

▶ **Fomentar la autoconciencia**

Conduce a un proceso de observación profunda y honesta de los propios procesos mentales y emocionales, su origen y desarrollo adaptativo.

▶ **Motivar y entrenar**

Acompaña, inspira y entrena para superar los propios límites y lograr un nivel de desempeño que no alcanzaría solo.

Clase 1**El lenguaje y la acción. El lenguaje y nuestro mundo.**

- ▶ Maestría de la mente: reaccionar a los pensamientos de la misma manera-relajar las comparaciones-estar presente.

Clase 2**Cómo fijar objetivos. Modelo Smart. OKR. Las declaraciones.**

- ▶ Conocer la mente. Hacer espacio. Estar presente a la respiración.

Clase 3**Coordinar acciones con otros. Su efecto en las relaciones personales.**

- ▶ Feliz con lo que soy y tengo. Gratitud.

Clase 4**Diseñar conversaciones- como dar feedback.**

- ▶ Ejercicios sencillos para soltar los juicios.

Clase 5**Escucha. Tipos de escucha. Escucharse.**

- ▶ Escaneo corporal. Sensaciones auditivas, visuales y kinestésicas.

Clase 6**Aprender a aprender. Actitudes frente al cambio. Zonas de aprendizaje.**

- ▶ Respirar las emociones del cambio. “Plantarse” en el presente.

Clase 7**Proceso de responsabilización. Juicios y actitudes responsables.**

- ▶ La red que me sostiene. Meditación.

Clase 8**Confianza. Relaciones y resultados. Autoconfianza. Autoestima. Autorespeto.**

- ▶ La felicidad interconectada: la naturaleza interdependiente de la realidad. Relajar los juicios. Estar atento.

Clase 9

Construcción de equipo. Elementos y características de un equipo efectivo. R=R como base de un equipo exitoso.

- ▶ Interconexión en el trabajo. La bondad que hemos recibido.

Clase 10

Emociones y estados de ánimo. Habilidades emocionales para el bienestar individual y grupal.

- ▶ Meditación en el enojo y en el miedo.

Clase 11

Gestión de las emociones. Nociones de neurociencias. Espiral emocional.

- ▶ Respiro y visualizo la emoción que necesito diseñar.

Clase 12

Liderazgo emocional. Diseño de estados de ánimo productivos.

- ▶ Ser consciente de pensamientos y emociones. Dejarlos ir.