

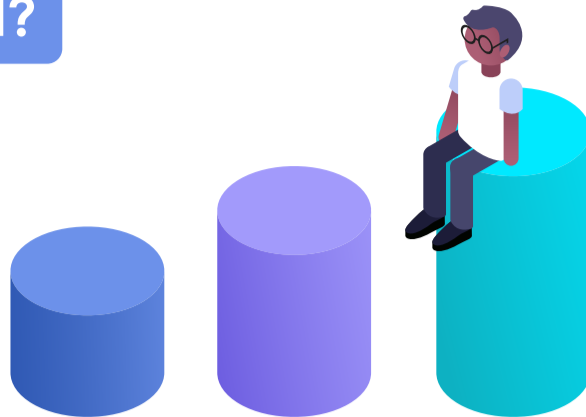


Mindfulness & Productividad

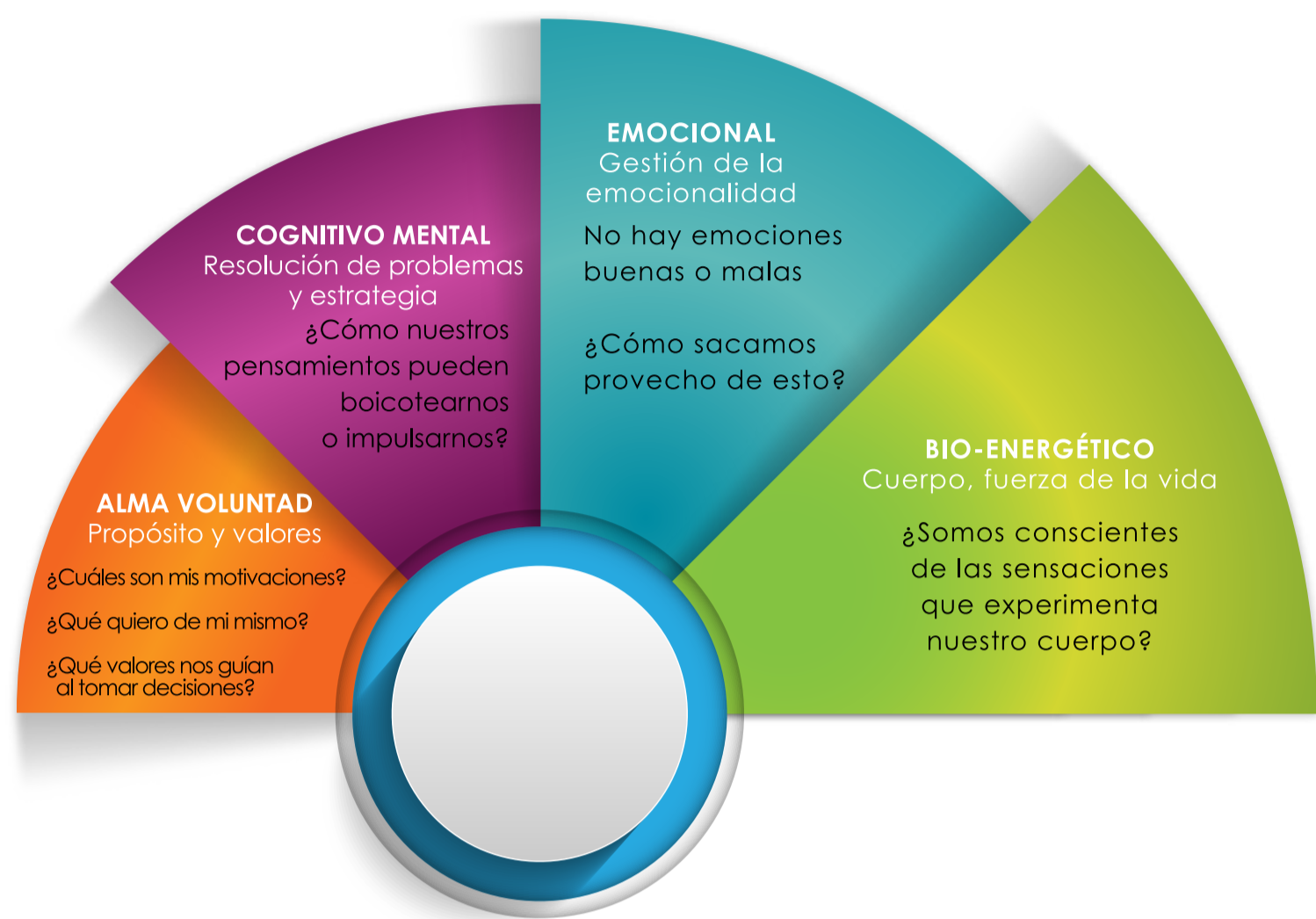
El único modo de hacer justicia a la vida es vivirla tan plenamente como sea posible.

¿Y que tiene Mindfulness que ver con la productividad?

Mindfulness o Atención plena es más que una técnica, es una forma de ver la vida que nos ayuda a vivir en plenitud y felicidad... y las personas felices son más productivas.

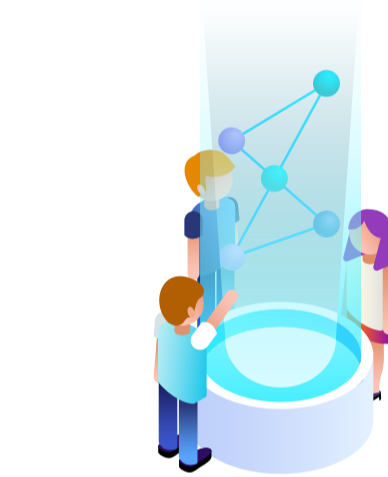


¿Qué observamos con Mindfulness?

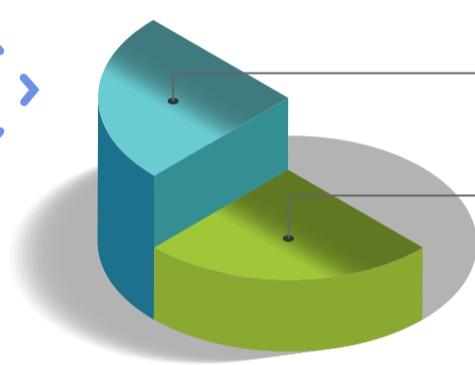


Y esto del Mindfulness ¿de verdad funciona?

Tanto por la meditación constante, como por otras prácticas del mindfulness podemos conseguir:

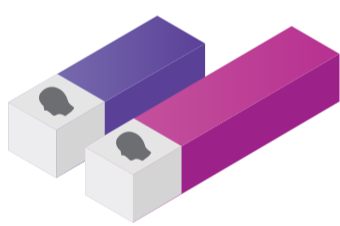


Que las conexiones neuronales se mantengan más fuertes durante más tiempo.



Una reducción del 35% en los síntomas médicos del estrés.

Una reducción de un 40% en los síntomas psicológicos de manera estable durante cuatros.



Que nuestro cerebro se encoja menos con la edad; a los 50 años el grosor de la corteza cerebral puede ser como la de 20 años.

Según estudios de la Dra. Sara Lazar, de la Universidad de Harvard y Publicaciones científicas de los efectos médicos en personas que participaron en los Programas de Reducción de Estrés basado en Mindfulness (MBSR Program).

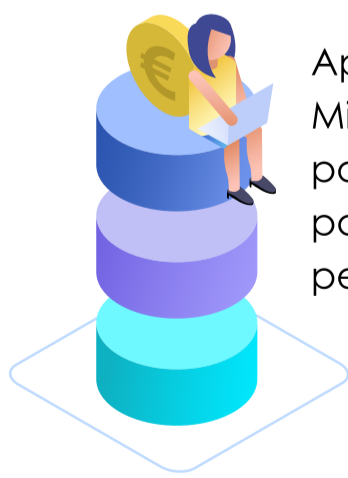
De todas maneras, ya lo decía nuestro querido Santiago Ramón y Cajal:



Mind Full, or Mindful?

"Todo hombre puede ser, si se lo propone, escultor de su propio cerebro."

Objetivos que buscamos con el Programa Mindfulness y productividad



Aplicar los principios de Mindfulness y de la psicología positiva al puesto de trabajo para lograr el bienestar personal y organizacional.



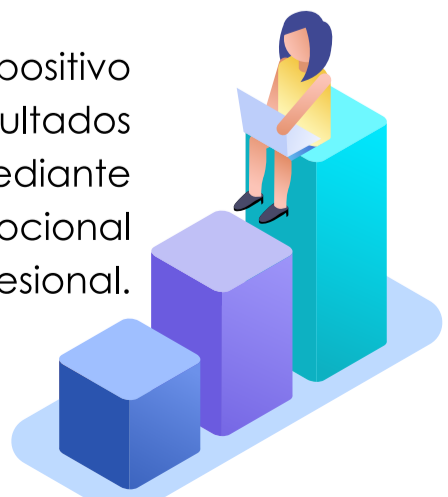
Utilizar las técnicas del Mindfulness para mejorar su productividad.



Utilizar Mindfulness para mejorar el trabajo en equipo y la relación con otras personas.

Mejorar la capacidad de gestionar situaciones de presión o estrés y de emociones negativas.

Lograr un impacto positivo en sus resultados profesionales mediante la gestión emocional en la actividad profesional.



El programa combina las técnicas más actuales de neurociencia con las tendencias en desarrollo personal y con un completo conocimiento de técnicas de meditación y Mindfulness.

¿Quieres saber más o experimentar con una demo? No dudes en llamarme.