

PROGRAMAS MINDFULNESS PARA EMPRESAS Y COLECTIVOS



¿Qué es Mindfulness?

Es un profundo **cambio de actitud** que permite gestionar el **día a día en equilibrio**, para ello potencia el **desarrollo de habilidades personales** y devuelve la capacidad de **enfocar la mente** logrando la **atención plena**.

A través de esta herramienta basada en la **meditación budista** y adaptada a Occidente por el científico **Jon Kabat-Zinn**, podemos **tomar conciencia** de nuestras experiencias en el **momento presente** acabando con el ruido mental, la dispersión y el estrés.

No reaccionamos, creamos.

Importancia en el entorno de la empresa.

Cuando la mente está en la **dispersión** estamos abonando y creando el campo necesario para la **aparición del estrés** y por tanto **nos vamos alejando** de la **eficacia** y del **bienestar**.

Mediante la **práctica del Mindfulness** aprendemos a transformar cualquier momento de **tensión, confusión y dispersión** en una **experiencia de acción**, **iniciativa, creatividad y confianza**; aprendemos a crear **espacios de calma** donde gestionar los retos con **nuevas habilidades**.



¿Quiénes somos?

UNNA LIFE integrado por profesionales de varias áreas del cuerpo-mente, ofrece a **empresas y particulares** distintos servicios:

yoga, pilates, meditación, psicoterapia, masajes, técnicas de respiración, belleza natural, tratamientos de salud natural y una amplia oferta de **Cursos y Programas Mindfulness** grupales e individuales.

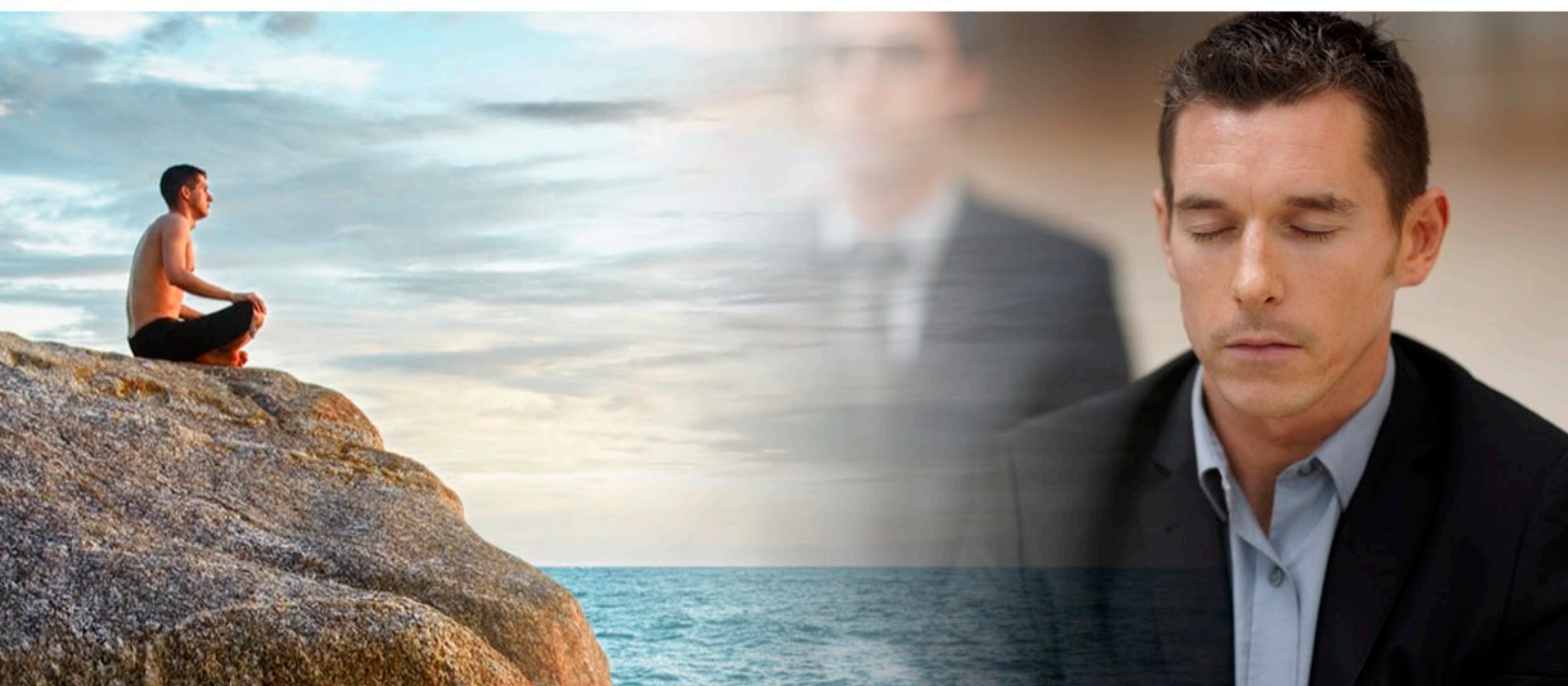
Responsables del Programa Mindfulness para Empresas:

Ana Contreras

Economista. Coach formada en el Instituto Europeo de Coaching, especializada en Gestión de Equipos, Coaching empresarial y Gestión Emocional.

Carmen Pérez

Psicoterapeuta. Experta en Gestión de las Emociones y Mindfulness. Facilitadora de Ho'oponopono. Meditadora.



Nuestros Programas Mindfulness en Empresas:

Introducción al Mindfulness

Para iniciarse en la teoría y práctica de la herramienta.

Es idóneo para captar las ventajas del Mindfulness y su aplicación a la vida profesional y personal.

Duración 6 horas (recomendable en 3 ó 4 sesiones).

Grupo mínimo de 12 personas.

Máximo de 100 (si el número de asistentes es mayor se crearían 2 o más grupos).

Entrenamiento en Mindfulness

Contiene tanto la enseñanza teórica del Mindfulness como las prácticas necesarias para conseguir habilidades en la Atención Plena y la buena gestión de aspectos tales, como los procesos emocionales, el estrés, habilidades de liderazgo, mindfulness, yoga en el puesto de trabajo, gestión del tiempo, conexión con la creatividad,...

Es un proceso de integración de la práctica del Mindfulness en la vida cotidiana.

Duración 18 horas.

A realizar en 6/8 sesiones.

Grupo mínimo de 10 personas.

Máximo de 50 (si el número de asistentes es mayor se crearían 2 o más grupos).



Executive Mindfulness

Programa a medida atendiendo las necesidades individuales.
Este programa es adecuado para directivos o personas cuya agenda les impide fijar un día concreto.
Sesiones One-to-one.
Duración 8 semanas.

Programa Orientativo con ejercicios prácticos

Se trata de una sesión de 1h ½ donde se aprende los pilares básicos del Mindfulness y se realizan algunas prácticas para comprender vivenciar una experiencia Mindfulness.

Estos programas se imparten en las sedes de los clientes, si el cliente no cuenta con espacio para desarrollar los programas se pueden atender en UNNA LIFE dependiendo del número de asistentes.

Cualquier duda estaremos encantadas de atenderla e intentar resolverla.

UNNA LIFE · c/ Españolito, 21 · entreplanta dcha. · 28010 MADRID

T: 655 04 52 51

www.unna-life.com

Ana Contreras: info@unna-life.com

Carmen Pérez: carmen@creaaccion.org

