



Modalidad virtual / online en vivo

CURSO PRÁCTICA DE MINDFULNESS APLICADA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL

**MÁS OPORTUNIDADES, PARA
SEGUIR CRECIENDO A LO LARGO DE LA VIDA**



Certificado N° SC 5794-1

CEC

Consultoría
y Educación
Continua

**PREPÁRATE PARA LLEGAR MÁS LEJOS.
ACTUALÍZATE MÁS RÁPIDO.**

CURSO PRÁCTICA DE MINDFULNESS APLICADA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL

Modalidad virtual / online en vivo

Esta será una experiencia práctica a través de un curso que permite reducir el estrés personal en los ambientes familiar, laboral y social, de manera más tranquila y fluida, mediante un mejor manejo de las emociones y del cuerpo, a partir de prácticas sencillas que motivan la atención plena, la conciencia y la respiración, y permiten motivarnos para sobrellevar diferentes situaciones que se tornan difíciles en esos entornos, para mejorar así el rendimiento, la disposición y el relacionamiento.

¿Por qué tomar el curso?

En la oficina o en función del trabajo es donde pasamos la mayor parte del día, ya sea de manera presencial o a través del teletrabajo, o también en general, durante las diferentes actividades. Durante este período de cuarentena y encerramiento obligatorio se experimentan situaciones de gran estrés, de frecuente ansiedad, desespero y también de sobrecargas emocionales, al tener que atender muchos frentes al mismo tiempo y así extender, por fuera de los horarios normales, la jornada laboral y no parar y tener que responder también por múltiples tareas de familia y de la casa. Entonces, nos sentimos con menos tiempo para todo y más cansados.

En el caso particular del trabajo o vida laboral, esta no da espera para atender todas las situaciones que hay que afrontar:

- Decisiones estratégicas que deben cambiar el rumbo del negocio para asegurarlo en mercados altamente competitivos (durante la pandemia y lo que será la pospandemia).
- Discusiones originadas desde el marco del poder.
- Enfoques instruccionales diversos que hay que acatar y no son nada fáciles de aplicar dada la situación de crisis.
- Relaciones profesionales complejas no solo con sus pares, sino con los jefes y los equipos de trabajo internos y/o externos, ya sea desde ambientes virtuales o presenciales.
- Decisiones y riesgos que deben tomarse sin previo aviso.
- Transformaciones maratónicas e innovadoras de muchos elementos del entorno laboral que deben garantizar el futuro.
- Generación de ideas que no puede parar en el afán de aportar, posicionarse y mantenerse así en la nómina.
- Atención a los episodios de resolución de conflictos, muchas veces desde la inmediatez.
- La dependencia tecnológica que nos envuelve, haciéndonos perder tiempo entre las redes sociales.
- El cansancio y el desgaste, que en muchas ocasiones hay que ocultar, junto con situaciones de salud que nos impiden trabajar eficientemente y al mismo tiempo darnos cuenta de que aquello que está a nuestro cargo nos impide o limita para atender nuestros problemas de salud ya que no tenemos tiempo por tanto trabajo.

Todas estas complejas y agobiantes situaciones son de constante e inevitable ocurrencia para muchos empresarios, directivos de nuestras empresas y personas de los niveles superiores, quienes no encuentran fácilmente sosiego, y muchas veces a gritos necesitan encontrar una pausa, un espacio consigo mismos, una válvula de escape, un silencio significativo, un respiro consciente para hacerse cargo de su **Ahora** y de su **Presente** y de todo lo que está sucediendo en cada instante o momento de su vida personal y laboral.

Esta sobrecarga de situaciones hace pertinente, valioso y oportuno, recurrir a prácticas que permitan pausarnos por momentos para que la mente que salta de un lado a otro se aquiete y nos facilite aclarar las ideas, encontrar un espacio adecuado para tomar distancia y mejorar la observación, escuchar a nuestro cuerpo que nos habla sin parar ya que necesita relajarse y no seguir tan tensionado. No, no estamos escuchando, no nos estamos

CURSO PRÁCTICA DE MINDFULNESS APLICADA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL

Modalidad virtual / online en vivo

dando cuenta de qué sucede verdaderamente y hacia donde debemos ir. Desconocemos cómo gestionar las diferentes emociones que se nos presentan y cargamos todo el día, generando un peso que nos encorva.

Aquí es cuando necesitamos:

-Comenzar a crear el hábito de fomentar un estado de “estar presente, pero sin automatismos”, de manera atenta y permanente, centrando los pensamientos.

-Saber qué debemos hacer para relajarnos, para descansar y recargarnos de energía, para hacernos cargo del “**hoy**” y del “**ahora**”, independizando situaciones del pasado o imaginarias del futuro, generalmente caóticas, que creemos que van a suceder y de las que no hay certeza, y que nos enferman, subyugan, preocupan, generan ansiedad y nos roban la tranquilidad y sobre todo la atención.

El *Mindfulness* es hoy una práctica cotidiana muy saludable para todas las personas, en las diferentes actividades que desempeñen y se está llevando a ámbitos organizacionales para ser aplicada a todos los niveles, también a consultores e independientes que buscan mejorar su productividad y diferentes aspectos de su vida y balancear eficazmente su vida laboral y familiar de manera integral para que las cosas por las que debemos responder, no sean una carga y no se afecten nuestra salud y nuestro estado emocional y mental.

Objetivos:

- Proveer un conocimiento detallado y claro acerca de *Qué es el Mindfulness* y *Cómo puede ayudarnos* a tener una mejor calidad de vida y gestionar situaciones de presión y de conflicto en los ambientes laboral y personal.
- Enseñar prácticas informales y formales que conduzcan a mejorar la atención y la conciencia plena, a través de prácticas meditativas y de la respiración consciente, de manera que logremos calmarnos y estar tranquilos para liderar situaciones de alta presión y estrés.
- Entregar instrumentos que permitan potenciar nuestro “Observador” en su debido proceso de “Observación” y así tener una visión mucho más consciente de la realidad y de las diferentes situaciones que hay que afrontar con los compañeros de vida y de trabajo, incluso con los jefes.
- Enseñar a identificar estresores que imposibilitan nuestra habilidad para pensar y decidir de manera objetiva en diferentes entornos.
- Enseñar la importancia de saber escuchar y saber hacer silencio atento, de manera que esto genere espacios de más comprensión, relacionamiento y compasión hacia el otro, para favorecer decisiones en ambientes típicos y atípicos que se presentan en lo cotidiano.
- Practicar un escaneo corporal para habilitar el “*darnos cuenta*” en el cuerpo, los pensamientos y en las emociones, identificando: ¿qué sentimos?, ¿en dónde lo sentimos?, ¿cómo lo sentimos? y ¿para qué lo

CURSO PRÁCTICA DE MINDFULNESS APLICADA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL

Modalidad virtual / online en vivo

sentimos?, y también ser conscientes de lo que esto nos está causando y así movilizarnos en busca de una solución clara y bien identificada.

- Proveer recursos que promuevan el presentismo “estar presentes”, la importancia del **Ahora**, individual, social y organizacionalmente para hacernos cargo de lo que está sucediendo, de lo que hay, sin juzgamiento alguno.
- Enseñar diferentes formas de meditación que permitan una estadía consigo mismo, en un espacio individual para la relajación, para la reflexión y recargar energía y así prepararnos para asumir el día a día.

Dirigido a:

Todas las personas que quieren vivir el presente y estar conscientes del **Ahora**, de lo que sienten, hacen y piensan en cada instante que transcurre en su vida, ya sea en su entorno personal, familiar y laboral.

Curso práctico recomendado para:

- Líderes, gerentes o encargados directos de la gestión de las organizaciones e integrantes de equipos de proyectos que de manera permanente tienen a cargo grandes decisiones y manejan cargas de estrés y presión en sus trabajos.
- Todos los trabajadores que no se cansan de aprender y siempre quieren ser mejores personas, y que buscan, incansablemente, aplicar técnicas que los lleven a tener una mejor calidad de vida, desarrollo transpersonal, felicidad, salud y a mejorar sus relaciones laborales, personales y afectivas.
- Gerentes comerciales de manera que ellos puedan mejorar sus relaciones con los integrantes de su equipo de mercadeo y ventas, generar más empatía con sus clientes para que puedan negociar mejor dentro de un ambiente más propicio para la confianza.
- Quienes trabajan en áreas de atención al cliente y puedan así disponer de habilidades que les permitan ser mejores para escuchar, ser más compasivos con el cliente y saber gestionar desde donde se manifiestan sus inconformidades.
- Personas que quieren conocer el *Mindfulness* e incorporarlo en su vida y aplicarlo en diferentes frentes de actividad diaria.
- Equipos de desarrollo de proyectos para que les permita interactuar entre ellos desde el apoyo, la empatía, la atención y el presentismo y así crear un ambiente de más sinergia y tranquilidad.

Metodología

Este curso es una cuarentena de experiencia *mindfulness*, desarrollada de la siguiente manera:

- Seis (6) sesiones, con duración de cuatro (4) horas cada una, para un total de 24 horas virtuales.
- Seis (6) horas de práctica semanal en casa, (mínimo una (1) hora diaria) a cargo de cada estudiante, llevando a la práctica lo aprendido, para un total mínimo de seis (6) horas.

CURSO PRÁCTICA DE MINDFULNESS APLICADA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL

Modalidad virtual / online en vivo

Se ofrece el programa en la modalidad de aprendizaje virtual sincrónico. El e-learning sincrónico (aprendizaje virtual sincrónico) es un modo de aprendizaje en que el tutor y el alumno se escuchan, se leen y/o se ven en el mismo momento, independiente de que se encuentren en espacios físicos diferentes.

Para ello, se requiere de una plataforma de videoconferencias. La Universidad Icesi posee licencias de Zoom, un sistema de videoconferencia o de reuniones virtuales, accesible desde computadoras tradicionales y desde aparatos móviles. Los participantes pueden acceder a las reuniones mediante un enlace que se les envía previamente, en donde se les avisa la fecha y hora en que se ha programado la reunión.

Los materiales de apoyo serán entregados a cada uno de los participantes, y para ello tendrán acceso a Moodle. Allí, estarán a disposición las presentaciones, lecturas y material adicional del programa.

Estructura del programa:

SESION N.º 1 Presentación del curso, metodología de trabajo e introducción al *Mindfulness*.

SESION N.º 2 Practica para la Reducción del estrés crónico.

SESION N.º 3 Práctica para estar y trabajar en atención o consciencia plena.

SESION N.º 4 Práctica para la resolución de conflictos y el mejor trato.

SESION N.º 5 Práctica para gestionar la multitarea y la microgestión.

SESION N.º 6 El sagrado arte de sentir escuchar y sentir hacer silencio.

Cada participante debe contar con:

- Un espacio para desarrollar prácticas de Yoga y/o meditativas.
- Cojín de meditación.
- *Kit* de Yoga.
- Cobija.

Computadora con acceso a Internet, sonido, audífonos y micrófono.

Entrenador

JALIME ELHADEM MADERO

Profesional Ingeniera de Sistemas. Área de especialización en Ingeniería de Software. Certificada internacionalmente en Gerencia de Proyectos (*Project Manager Professional*, PMP®, con *Project Management Institute INC* (Pennsylvania, EE.UU.) desde el 2002. Maestría en Administración de Negocios M.B.A, certificada en Liderazgo y consultora graduada en *Mindfulness*, con la Escuela de Desarrollo Transpersonal EDT, España.

CURSO PRÁCTICA DE MINDFULNESS APLICADA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL

Modalidad virtual / online en vivo



Desde el 2004, dedicada a la docencia universitaria y empresarial en temas relacionados con la Gestión de proyectos, Desarrollo de equipos, Estrategia empresarial, Análisis de negocio y Portafolio de proyectos.

Coaching Game en Gerencia de Proyectos y preparadora para el proceso de Certificación de *Project Manager Professional (P.M.P.)* de PMI. Creadora del curso "Gestión de Proyectos de vida para un Soñador" aplicado a emprendimiento social y vivencial y creadora de la "Herramienta para la enseñanza y el aprendizaje de Gestión de Riesgos empresariales y personales, a través de la foto provocación".

Acreditación

La Universidad Icesi expedirá el diploma digital a los participantes cuya asistencia sea del 80% del total de las horas de clase virtuales programadas.

Inscripción y Forma de pago

1. Diligencie el formulario de inscripción en línea www.icesi.edu.co/inscripcion_educacion_continua/.
 2. Una vez se genere la factura usted recibirá un correo electrónico, en ese momento podrá ingresar al portal de estudiantes de Educación Continua para hacer el pago en línea, (www.icesi.edu.co/inscripcion_educacion_continua/).
- Puede generar la factura y proceder a pagar el valor del programa en línea o pagar en las entidades financieras que se relacionan en el recibo de pago del programa de Educación Continua.

Lugar y Tiempo

Clases virtuales online en vivo: los miércoles de 6:00 pm a 10:00 pm. Por la plataforma Zoom.

Los cambios eventuales que se puedan presentar frente a la programación inicial (Fechas, Horarios, Docentes) serán informados oportunamente a los estudiantes.

Intensidad: 24 horas.

Inversión: \$530.000 incluido el 1.5% correspondiente al impuesto Procultura.

Requerimientos técnicos y logísticos:

Con el fin de asegurar una buena recepción y activa participación durante el desarrollo de las sesiones en Zoom, se hacen las siguientes recomendaciones:

- ✓ Se requiere una conexión a Internet con ancho de banda de 10 megas.
- ✓ Descargar e Instalar el software de conferencia en línea en la siguiente dirección: <https://www.zoom.us/download>
- ✓ El participante debe ubicarse en un lugar tranquilo, sin interferencias y con una buena conexión a Internet.






CURSO PRÁCTICA DE MINDFULNESS APLICADA PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTRÉS PERSONAL Y LABORAL

Modalidad virtual / online en vivo



- ✓ Ingresar a la clase con 15 a 10 minutos de anticipación. Las invitaciones a cada sesión se enviarán con anterioridad.
- ✓ Usar siempre audífonos.
- ✓ Es recomendable que cada participante use su computador.
- ✓ Participar activamente en la clase a través del chat o levantar la mano para pedir la palabra.

Contacto:

-  **Fijo directo:** 321 20 90
-  **Teléfono:** (2) 555 2334, ext. 8013 - 8014 - 8021
-  **WhatsApp:** 311 716 9705
-  **Email:** mercadeoeducontinua@icesi.edu.co
-  **Website:** www.icesi.edu.co