
PROGRAMA **ONLINE**
PARA EMPRESAS



MANEJO DEL ESTRÉS CON MINDFULNESS

*Gestión del estrés en la empresa para crear
una fuerza laboral más resiliente.*

Facilitador: Silvio Raij

infoNEGOCIOS

Entre el 2 y 8 de abril 2020 InfoNegocios publicó el siguiente artículo: **Mercer** realizó una encuesta acerca del impacto económico que el COVID-19 está realizando en las empresas (40 firmas líderes en Uruguay). Mercer aprovechó la encuesta para sondear qué medidas o acciones concretas están tomando las empresas para acompañar a sus recursos humanos en esta situación de incertidumbre. Según las cifras, casi el 90% realizan acciones enfocadas en la salud psicológica y emocional de sus colaboradores: capacitación en mindfulness (23,68%), capacitaciones para el manejo del estrés (18,42%), sesiones online de apoyo psicológico (15,79%), coaching emocional (13,16%) y pausas activas (5,26%).

23,68 %

Capacitación en Mindfulness

18,42 %

Capacitación Manejo de estrés

13,16 %

Coaching Emocional

PROGRAMA

"Manejo del estrés con Mindfulness" es un Programa diseñado especialmente para el mundo corporativo. Cada módulo del programa se enfoca en el desarrollo de habilidades prácticas para que los participantes puedan aplicarlo diariamente en su jornada laboral, y se hace cargo de:

- Entrenar la mente para aprender a concentrarse
- Reducir los niveles de ansiedad
- Aumentar los niveles de energía y resistencia al estrés físico y mental



POR QUÉ EL MINDFULNESS?

Las personas en sus trabajos hoy viven bajo mucha presión. Cientos de tareas y decisiones para tomar diariamente en contextos de gran complejidad a nivel personal y laboral. La pregunta es: ¿Cómo hacer para estar fuertes internamente y con la claridad mental suficiente para responder a las situaciones laborales sin perder la paz?

Es una práctica que combina el arte milenario de la meditación, con los beneficios de la inteligencia emocional en el manejo de nuestros comportamientos, y los últimos avances de la neurociencia en relación al funcionamiento del cerebro.

Los pilares del Mindfulness



ciencias más modernas



Mindfulness



Inteligencia
Emocional



Neurociencias



MINDFULNESS A NIVEL INTERNACIONAL

Davos-World Economic Forum

Algo muy valioso debe estar en juego para que los equipos directivos más competitivos del mundo o la élite mundial en la última reunión de Davos hagan un hueco en sus apretadas agendas para incorporar la meditación. Ellos han descubierto cómo unos minutos de entrenamiento mental diario les permite acceder a todo su potencial personal y profesional.

Los CEOs de la región que bajan el estrés y los miedos con meditación



“El ritmo laboral es vertiginoso; nunca estamos relajados, la competencia es muy fuerte. Hay situaciones que pueden ser agobiantes y, si estoy enfocado, puede ver la solución con más claridad y menos apego”

Guido Gilkin
CEO Despegar.com



“Los miércoles meditamos, con gran aceptación del personal. Están muy comprometidos, y muchos mejoraron en lo personal y lo laboral”

María Laura Calle
Gerente Santander Río



“Lo hago porque me ayuda a salir más rápido de las situaciones. Estoy más ejecutivo y creativo. Siento claramente que me permite asumir más riesgos, pero sin miedo”

Federico Ayarragaray
Gerente Marketing BBVA



BENEFICIOS

Los beneficios que podrán conseguir los participantes:

Aprender técnicas para reducir el estrés físico y mental, y salir del modo “piloto automático”.

Desarrollar la habilidad de la escucha atenta y la comunicación interpersonal.

Educar la mente y los pensamientos, para pensar de manera proactiva y optimista.

Entrenar las habilidades emocionales para responder sin estrés ni ansiedad a los desafíos diarios.

Aumentar el compromiso y la satisfacción en el trabajo.

Desarrollar la empatía y amabilidad en el trato con los colegas.

Jeff Weiner
CEO LINKEDIN

"...una de las claves para la buena gestión es crear tiempo para pensar, en lugar de reaccionar constantemente."

METODOLOGÍA

Es un Programa vivencial y práctico, basado en el Programa Mindfulness Based Stress Reduction de la Universidad de Massachusetts y la Universidad de Brown , NY.

www.umassmed.edu/cfm/ - www.brown.edu

Los participantes aprenderán los principios básicos del Mindfulness, sus posturas, técnicas y actitudes, para poder integrarlo a sus rutinas laborales.

Incluye prácticas como: Body Scan, Caminata Mindful, Comunicación Consciente, Mindful Yoga, Gestión de emociones y pensamientos, Compasión y Amabilidad en el trabajo.



MÓDULOS DEL PROGRAMA COMPLETO

Sobre el Mindfulness

Definiciones, origen, posturas, validez científica de la Neurociencia.

Percepción de la realidad

Los beneficios de vivir el aquí y ahora a nivel profesional y personal.

Alinear mente y cuerpo

Aprender a alinear mente y cuerpo en el ahora para centrarse y empoderarse.

Entrenamiento mental

Ejercitar el músculo de la atención para ganar foco y concentración.

Regular el estrés

Actuar con auto-responsabilidad y desarrollar resiliencia ante las circunstancias desafiantes.

Inteligencia Emocional

Entrenar las habilidades emocionales para aprender a responder en vez de reaccionar.

Gestión de pensamientos

Aprender a manejar los pensamientos para nuestro propio beneficio.

Amabilidad y Compasión

Conseguir las cosas de una manera amable y ser compasivos con los demás.

FORMATO ONLINE



Formatos sugeridos:

- Conferencia Introductoria: 60 min. (teoría y práctica)
- Intensivo: 4 sesiones de 60min. cada una.
- Completo: 8 sesiones de 60 min. via conferencia online.

Participantes sugeridos: Mínimo 6 - Máximo 30.

Estamos abiertos a configurar un formato a medida según sus necesidades.

SOBRE SILVIO RAIJ

Director de su propia consultora "Coaching, Liderazgo y Mindfulness"
Profesor de Mindfulness MBSR Nivel 1 acreditado por la Universidad de Brown NY y La Universidad de Massachusetts.

Fellow de la consultora Oxford Leadership, UK. www.oxfordleadership.com

Coach Ontológico certificado por Newfield Network Chile www.newfield.cl

Certificado en el Programa Viviendo Valores en las Organizaciones VIVO

Está certificado en el Programa de Mindfulness para niños y adolescentes, "La atención funciona" de Eline Snel.

Autor de cuatro libros:

Coaching para el Alma – Descubrí el sentido de la vida, Editorial Planeta, Argentina

Full Stop – Hacer una pausa puede cambiarnos la vida, Editorial Planeta, Argentina

Mindfulness. Recupera tu paz interior. Editorial Planeta, Argentina.

Comunicación Mindful - Relaciones de Calidad en un Mundo Ruidoso, de Editorial BookBoon, UK.



Silvio ha realizado actividades en empresas como:

BASF Uruguay y Argentina, Banco Itaú, Banco BBVA, Citi Bank, Banco República Microfinanzas, Banco Santander Uruguay, Santander Río Argentina, Antel, Montes del Plata, , Solaris, Costa Urbana Shopping, Sura, Urufarma, Telefónica, Specialized, Mc. Donalds, Unilever, Pronto, Inca, Crédito de la Casa, Futsal, Roemmers, Akzo Nobel (Uruguay, Argentina, Bolivia), 3M, Tiempost, RCI, La Liga Sanitaria, Hierromat, Axxiome, Afinidad Afap, República Afap, Cablevisión, Action Coach, Sura Seguros, Hotel Four Points, Hotel Sofitel, Hotel Cottage, Hotel My Suites, Hotel Days Inn, entre otros.



INFORMACIÓN DE CONTACTO

Teléfonos

Silvio Raij (598) 99 65 61 41

Mail

silvio@silvioraij.com

Webs

www.silvioraij.com
www.espaciosati.uy

Redes sociales

Canal Youtube
<https://www.youtube.com/silvioraij/>

Linkedin
www.linkedin.com/in/silvioraij

ESPACIO SATI

Gonzalo Ramirez 1329 Local 014
Torres Estrellas del Sur - Montevideo



Contamos con un espacio con capacidad para grupos de 20 personas con todo el equipamiento necesario para Mindfulness. (Yogamats, Almohadones, Mantas, Sillas de meditación, Pizarra, Campanas, etc.)