

## Mindfulness, una forma de mejorar el bienestar emocional

**Fecha:** Días 8, 22 de febrero, 8 y 22 de marzo

**Horario:** 9:00-13:00

**Duración:** 16 horas

**Lugar:** Cámara de Gipuzkoa - Avda. de Tolosa, nº 75 - 20018 Donostia-San Sebastián 

**INSTALACIONES ADAPTADAS AL PROTOCOLO DE SEGURIDAD SANITARIA**

**INSCRIPCIÓN**

*“Aún el más breve instante de silencio constituye, al mismo tiempo, un camino para llegar al presente y un sendero para seguir” Jon Kabat-Zinn*

### Objetivo

Estamos en una época en la que el autocuidado en todos los planos (físico, psíquico, emocional y social) es prioritario. Aprender a autorregularse, tomando conciencia del estado emocional en el que uno/a se encuentra es la base para entrar en estados de mayor calma y serenidad, contribuyendo a despejar la mente para seguir en el día a día con mayor bienestar.

No conocernos e ignorar lo que nos ocurre, fija patrones en nuestra forma de escuchar y nuestra forma de reaccionar -patrones inconscientes- haciendo más compleja nuestra comunicación. Escuchar consiste en abrirse a una nueva realidad y ganar consciencia sobre nuestra influencia mutua en los sistemas sociales en los que interactuamos.

Desde el mindfulness, proponemos una práctica basada en ejercicios relacionales atencionales para entrenar y desarrollar LA ATENCIÓN en el aquí y ahora, de cara a mejorar el bienestar personal y laboral.

Las herramientas, dinámicas y ejercicios de este programa se basan en metodologías propias del programa MBSR (mindfulness para reducir la ansiedad y el estrés.) El conjunto de estas metodologías y sus prácticas nos ayudan a desarrollar nuestra capacidad de ATENCIÓN en el aquí y ahora, para aprender a:

- Reducir niveles de ansiedad y estrés.
- Prestar atención a nuestra forma de escuchar: el autodescubrimiento.
- Prestar atención a la comunicación corporal: lo que el cuerpo habla.
- Observar los propios patrones de comportamiento en la comunicación.
- Desatascar conflictos desde la auto-responsabilidad y la responsabilidad compartida.
- Convertir los conflictos en ideas creativas e innovadoras.

- Desarrollar un liderazgo consciente desde la ESCUCHA ATENTA.
- Mejorar la eficiencia y los tiempos en las reuniones de trabajo.

## Programa

### Primera Sesión:

La sesión se centrará en conocer lo que dice la ciencia sobre el mindfulness, la relación entre el pensar y la felicidad y, por último, en tomar conciencia sobre el efecto que tiene escuchar desde las técnicas atencionales basadas en mindfulness.

- Qué es Mindfulness y qué No es Mindfulness.
- Dónde está la mente (Daniel Siegel). Bases neurológicas.
- ¿El pensamiento nos hace felices?
- Conciencia de relación sistémica: Lo que nos influye.
- La importancia del autocuidado. Cuerpo y mente: comer, ejercicio, dormir.
- Los 4 niveles de escucha de Otto Sharmer.
- Prácticas meditativas atencionales:
  - o Anclaje en la respiración.
  - o Sobre una conversación verbal a dos (miradas/ conversación)
  - o Práctica sobre la escucha: registro diario de los niveles de escucha.

### Segunda Sesión:

Con la práctica de varias técnicas basadas en mindfulness, aprenderemos a tomar mayor conciencia sobre el cuerpo, sobre lo que sentimos y/o sobre las sensaciones que tenemos durante una conversación aprendiendo a identificar lo que nos incomoda y cómo regularlo.

- Aprender a sentir el cuerpo: sentidos y sensaciones.
- Poner la atención a la totalidad del entorno, no sólo a uno mismo.
- Aprender a identificar y regular nuestras sensaciones.
- Indagación apreciativa.
- Prácticas meditativas atencionales:
  - o A los sentidos y sensaciones.
  - o Sobre una conversación corporal a dos.

### Tercera Sesión:

La sesión se centrará en tomar conciencia en que hay un tiempo-espacio previo a la reacción. Ello permite crear conversaciones generativas que van a dar una visión nueva sobre el enfoque de las conversaciones, generando relaciones de confianza y creatividad.

- Aprender a observar el tiempo - espacio de reacción: sentir la quietud.
- Coaching Circle: conversación en grupo y construcción de un relato común. Aprender a verse y a ver al otro. Práctica verbal y práctica corporal.
- Identificar las emociones en el cuerpo. Escapar o atrapar las emociones.

- Prácticas meditativas atencionales.
  - o Basadas en las emociones en relación. Aprender a regularlas.

### **Cuarta Sesión:**

Se centrará en explorar cómo podemos liberar aquello que nos mantiene bloqueados/as. Por otra parte, observaremos los cambios que se han producido en nuestro bienestar y en nuestra forma de comunicarnos tras un adecuado entrenamiento en la ATENCION PLENA.

- Revisión de los niveles de escucha: lo más importante es darse cuenta en qué nivel estoy cuando escucho. Observando los cambios en la comunicación.
- Cuando lo que se intenta hacer no sale, se atasca.
- Del atasco al desatasco: los stuck.
- Conversación, escucha y confianza.
- Prácticas meditativas atencionales:
  - o Anclaje en la respiración.
  - o Sensaciones y sentidos.
  - o Basadas en la relación con uno mismo: sobre el perdón, la comprensión y el cambio.

### **Ponente**



**Elisabet Fisas**

Diplomada en Educación Social por la UPV EHU.

Profesional del acompañamiento grupal e individual. Formada en neurofeedback y biofeedback por SEBINE (Asociación española de Neurofeedback) y Seben Fisher, y en Mindfulness a través de la EVNTEF. Coach certificada por ICF.

Entrenada y formada por Arawana Hayasi y en psicoterapia corporal (bioenergética), basada en técnicas gestálticas y de atención al cuerpo.

### **Otros datos relevantes**

- **Fechas, horario y duración**
  - Días 8, 22 de febrero, 8 y 22 de marzo de 2022. De 9.00 a 13.00 horas.

16 horas. Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia-San Sebastián

- **Precio**

- 225 euros  
Descuento de un 10% para las terceras y sucesivas inscripciones.  
En caso de no cancelar la inscripción, o realizarla con menos de 48 horas de antelación al inicio de la formación, se deberá abonar el 100% del importe, salvo caso de fuerza mayor.

### **FUNDAE**

Las inscripciones podrán bonificarse parcialmente en las cuotas de la Seguridad Social a través de la encomienda de gestión a Cámara de Gipuzkoa.

## **Información**

943 000284

[bikain@camaragipuzkoa.com](mailto:bikain@camaragipuzkoa.com)