

## **Mindfulness relacional, una forma de mejorar el bienestar social en las organizaciones**

**Fecha:** 9, 16, 23 y 30 de mayo de 2024

**Horario:** 09:30-13:30h.

**Duración:** 16 horas

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

***Cuando la escucha se produce sincronizada hay un sentido natural de ser y de bienestar  
Arawana Hayasi (Presencing Institute. MIT. Massachusetts).***

## Objetivo

Recientes estudios en mindfulness y compasión afirman que mejorar la RELACIÓN con uno mismo, entre personas y equipos son hoy día formas de reducir el estrés, la ansiedad e incluso otros estados como la tristeza, la desmotivación, etc.

El objetivo principal de este taller es mejorar el bienestar relacional en las organizaciones.

El programa se basa en mindfulness relacional y escucha profunda, con las prácticas del Social Presencing Theater de Arawana Hayasi desarrolladas en el marco de la Teoría U de Otto Scharmer, y, las prácticas basadas en el programa de Mindfulness y Compasión por la Asociación española de mindfulness y compasión que dirige Javier García Campayo, director del master en mindfulness de la Facultad de Medicina en la Universidad de Zaragoza.

Las personas participantes podrán:

- Comprender el funcionamiento de la mente.
- Tomar pausas antes de reaccionar ante situaciones de estrés relacional aprendiendo a regular las emociones con el cuerpo.
- Transformar la forma de escucharnos y de escuchar a los demás comprendiendo la mente y los 4 niveles de escucha desde los que escuchamos.
- Entrenar la escucha generativa para descubrir el potencial creativo y relacional que puede generarse cuando estamos presentes.
- Integrar y poner en marcha prácticas diarias de meditación para desplegarlas en la organización de forma cotidiana.

## Programa

### Primera Sesión

Conocer la teoría sobre los efectos del mindfulness en la mente, así como aprender a descubrir la relación que hay entre el pensar y la felicidad, y, el efecto transformador que tiene escuchar de acuerdo con los modelos de Teoría U, Social Presencing Theater y Asociación española de Mindfulness y Compasión.

### 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.

### 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.

## Cuarta Sesión

Con las prácticas del Social Presencing Theater, se centrará en explorar cómo podemos liberar aquello mantiene atascadas las relaciones interpersonales, equipos y grupos de trabajo.

## Ponente

### Elisabet Fisas

Máster Propio en Mindfulness por la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza. Trainer Practitioner Social Presencing Theater. Arawana Hayasi Presencing Institute. MIT. Psicoterapeuta Sistémica Familiar. Coach Ontológica ejecutiva. Instructora en terapias de compasión (ABCT). Diplomada en Educación Social por la EHU-UPV. Otros entrenamientos de técnicas sistémicas y ecología profunda.

## Otros datos relevantes

- **Fechas, duración y lugar**

- Días 9, 16, 23 y 30 de mayo de 2024. De 9:30 a 13:30 horas. 16 horas.

Cámara de Gipuzkoa. Avda. de Tolosa, 75. 20018 Donostia.

- **Precio**

- 235 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)