

Liderazgo para el bienestar. Hábitos mentales para un liderazgo desde el bienestar

Fecha: 23 de abril

Horario: 9:00 - 14:00 y 15:00 - 18:00

Duración: 8 horas

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

Objetivo

El bienestar en el lugar de trabajo es importante y las empresas cada vez son más conscientes de ello. Impulsar modelos de liderazgo para el bienestar permiten generar entornos de trabajo saludables, donde las personas estén dispuestas a dar lo mejor de sí mismas.

El curso tiene como objetivo dotar a las personas asistentes de herramientas de autogestión psicológica que les ayuden a generar lo que llamamos “calidad mental”. Este concepto hace alusión a un conjunto de habilidades que se pueden entrenar y que generan un estado de mayor bienestar y resiliencia frente a los retos del día a día. Comprender como funcionan los mecanismos del estrés, y como poniendo en práctica cuatro habilidades concretas podemos liderar desde el bienestar y generar bienestar en los equipos.

Un enfoque dinámico y eminentemente práctico para poder llevar a nuestro día a día estrategias efectivas que impacten en el bienestar propio y de los equipos.

Programa

- Aclarando el concepto. ¿Qué es para ti bienestar?
- El estrés y el sufrimiento mental.
- Conexión Resiliencia y bienestar. Buscando casos de resiliencia.
- Cómo entrenar nuestro bienestar. Cómo funciona el cerebro y el entrenamiento en calidad mental.
- Cómo percibimos la realidad. Cómo funciona nuestro cerebro y la importancia de “a peli que me cuento” para generar resiliencia.
- Nada de resignarse. Liderando proactivamente desde la aceptación. Cómo adaptarnos a los cambios de forma natural.
- La apreciatividad. El arte de apreciar lo valioso. La base para crecer en situaciones difíciles.
- Gestión consciente de los sesgos naturales que dificultan la apreciatividad.
- El poder del líder apreciativo con su equipo.
- Ejercicios de entrenamiento de mirada apreciativa.
- Más allá de la empatía. La compasión en el liderazgo.
- Gestionando y generando “buenas emociones hacia mí mismo”.
- Autocuidado mental. Cómo aprender a tratarnos bien para liderar de forma más humana.
- Entrenamiento práctico.

Ponente

Ricardo Ruiz

Fundador de Mindset & Mindful.

Amplia experiencia como directivo y líder de equipos en el sector financiero nacional e internacional.

Experto en el desarrollo y aplicación de programas psicoeducativos orientados a conectar bienestar y eficiencia, desarrollando una metodología propia que fusiona la facilitación, el coaching de equipos y la atención plena.

Cofundador de Ze-laia, la primera densificadora para el emprendimiento consciente, y miembro de Impact Hub Donostia.

Otros datos relevantes

- **Fecha, duración y lugar**

- Día 23 de abril de 2024. De 9.00 a 14.00 y de 15.00 a 18.00 horas. 8 horas.

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

- **Precio**

- 260 euros (almuerzo incluido).

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