

# **Balance** *at* **Work**

*Logrando un mayor equilibrio profesional y personal a través de la aplicación de técnicas de mindfulness en el trabajo.*



# Balance at Work

## Ficha Técnica del Programa

**DIRIGIDO A:** Todos los profesionales de la empresa, independientemente de su área funcional o de su nivel jerárquico, que estén interesados en mejorar su rendimiento y bienestar en el trabajo a través de la aplicación de técnicas de mindfulness.

**OBJETIVOS:** Lograr que el trabajo sea un entorno más atractivo y saludable, generando en las personas sentido de equipo, energía, creatividad e iniciativa.

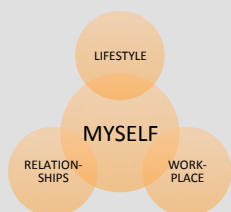
**FORMATO:** 1 Única sesión presencial en grupo (hasta 25 participantes) con un formato híper-intensivo que incluye:

- **ESPACIO MULTIWORKSHOP:** La acción combina 4 workshops que abordan cómo aplicar técnicas de mindfulness en el trabajo con la máxima eficiencia.
- **ESPACIO NEW IDEAS:** En la propia sesión los participantes definen acciones prácticas de mejora que pueden aplicar de forma inmediata en la empresa.

## Logrando un mayor equilibrio profesional y personal a través de la aplicación de técnicas de mindfulness en el trabajo.

Cambio continuo, creciente intensidad, interconexión permanente, enfoque multitarea, presión en tiempo y resultados... Y como consecuencia: estrés, problemas derivados del sedentarismo, malos hábitos... El entorno profesional cada vez plantea un mayor nivel de exigencia al que debemos adaptarnos de una forma equilibrada que realmente sea sostenible en el tiempo si queremos tener una vida saludable. Alcanzar esta armonía conciliando los planos profesional-personal es todo un reto de nuestro tiempo, pero para quien lo logra se abre un mundo de oportunidades, porque las organizaciones necesitan más que nunca personas con energía, creatividad, iniciativa y sentido de equipo.

Para responder a esta realidad, **Balance at Work te propone un recorrido híper-intensivo por las oportunidades que abre el mindfulness en el mundo profesional. El programa te aportará los elementos clave para aplicar de forma práctica pequeños cambios basados en los beneficios de la atención plena con el objetivo de que logres un mayor nivel de rendimiento y bienestar en el trabajo:**



**4 BALANCE CIRCLES AT WORK:** El programa identifica las áreas en las que podemos influir para lograr que el trabajo sea un entorno más atractivo y saludable:

- **Balancing myself.**- Entendiendo mi cuerpo y mente a través de la meditación y de la respiración consciente.
- **Balancing my lifestyle.**- Cómo mejorar de forma sencilla horarios, alimentación y hábitos personales.
- **Balancing my workplace.**- Técnicas de posture y grounding para mejorar el bienestar físico en el trabajo.
- **Balancing my relationships.**- Logrando una colaboración más productiva con los demás a través de un uso consciente de horarios, emplazamientos y formatos de interacción saludables.

SESIÓN TOTALMENTE PRÁCTICA FACILITADA POR SOLUTION EXPERTS ESPECIALIZADOS EN MINDFULNESS que conducen el programa desde su propia experiencia profesional y aplicando un innovador enfoque intensivo que permite maximizar el impacto:



NEW IDEAS

**Impacto directo en la empresa:** El programa plantea un espacio de aportación de nuevas ideas que los participantes puedan aplicar de forma inmediata en la empresa.



MULTI WORKSHOP

**La acción combina 4 workshops con un enfoque híper-intensivo:** Esta metodología de training permite trabajar con grupos numerosos (hasta 25 personas) con un alto rendimiento y una mínima dedicación de tiempo.



CUSTOMIZED

**Personalización:** El programa se ajusta a las necesidades de los participantes en la Fase de Adaptación a Medida que se lleva a cabo antes de la sesión.