

PROGRAMA FORMATIVO EN MINDFULNESS

POTENCIA TU RENDIMIENTO Y AUMENTA TU BIENESTAR CON MINDFULNESS

A Coruña, 26-01-2017 / 23-03-2017

ORGANIZA:



COLABORA:



MINDFULNESS o ATENCIÓN PLENA implica centrarse en el momento presente de una manera activa, siendo conscientes de la experiencia que estamos viviendo dentro o fuera de nosotros, tal y como es, sin pretender controlarla, ya sea un pensamiento, una emoción, un recuerdo, las palabras de otra persona, etc.

Es ampliamente conocido que Steve Jobs, cofundador de Apple, la practicaba para tomar decisiones. El director de cine David Lynch la considera una fuente de energía, creatividad y felicidad. Otros famosos como Oprah Winfrey, Arianna Huffington y Anderson Cooper son adeptos, y detrás de ellos hay miles de personas, desde deportistas hasta militares de alto rango del Pentágono que la integraron a su vida para relajarse y enfocarse. En la reunión de Davos de 2013 se ofreció una sesión de Mindfulness para los empresarios más poderosos del mundo. Multinationales como General Motors, Reuters y bancos como Credit Suisse o HSBC, así como Google o Apple, la utilizan para mejorar la productividad.

La formación en **MINDFULNESS** está cobrando cada vez mayor importancia en nuestro entorno que permite la conversión de las organizaciones en entidades más conscientes, más productivas y más creativas (se entrena a las personas para liderar el cambio).



¿Qué es el «mindfulness» y cómo puede beneficiar a una empresa?

• *Esta práctica permite a los trabajadores centrarse en las tareas y ser mucho más productivos*

LA VOZ. 01 de abril de 2016. Actualizado a las 13:00 h.

Un nuevo término ha aterrizado en el diccionario emprendedor. Se trata de **Mindfulness**, cuya traducción podría ser «conciencia plena» o «atención plena», y que en realidad esconde toda una concepción psicológica y una filosofía que ha encontrado todo un filón en el mundo empresarial.

El mindfulness está basado en la meditación budista y defiende, básicamente, centrarse en cada pensamiento en el momento preciso y centrar la atención y la conciencia en cada tarea que estamos realizando. Con esta descripción se puede entender que esta filosofía sea tan útil de cara al mundo laboral, porque permite concentrarse mejor en el trabajo, a la vez que motivarse y huir del estrés propio de algunas profesiones.

Según explican desde Adecco, cumplir con las reglas básicas del mindfulness no es complicado. En primer lugar hay que aprender a aceptar los pensamientos y emociones que cada uno tiene sin juzgarlos, para poder así entenderlos y huir de sensaciones tan negativas y bloqueadoras como la preocupación.

Los que defienden la inclusión de esta filosofía, recomiendan comenzar a meter a los trabajadores el gusanillo de la meditación, un ejercicio que permitirá a los empleados a estar presentes en todos los aspectos de la vida en el grado que requieran. Otras prácticas como el yoga o el tai-chi también pueden ayudar. De hecho, muchas empresas estadounidenses están comenzando a ofertar en horas de trabajo a sus empleados clases gratuitas de estas disciplinas.

El mindfulness ha comenzado a ser básico en la estrategia de muchas grandes compañías, ya que además de centrar la atención permite tratar problemas de ansiedad o estrés.

OBJETIVOS Y DESTINATARIOS



El principal objetivo de este **Programa Formativo de MINDFULNESS** de la **Universidad da Coruña** es iniciarse en la práctica de esta disciplina como una herramienta más a disposición del desarrollo personal/profesional (se abordan prácticas para fomentar la inteligencia emocional y técnicas para favorecer la comprensión, comunicación y empatía que mejorarán nuestras relaciones con otras personas de nuestro entorno laboral y personal, nos ayuda a liderar el cambio en las organizaciones, ...) que utiliza diferentes técnicas meditativas que ayudan a prestar atención al momento presente. **Aunque consideramos que tenemos el control sobre nuestra mente, la gran parte del tiempo la mente va y viene entre el pasado y el futuro, rechazando lo que está sucediendo en ese mismo momento.**

Este programa formativo está dirigido a todas aquellas personas que quieran introducirse en esta materia (estudiantes de los últimos cursos, emprendedores, empresarios, profesionales independientes, ...) y está especialmente indicado para las personas que no tengan ningún conocimiento sobre las prácticas meditativas y que le interese aumentar su capacidad de control sobre el estrés cotidiano o simplemente mejorar su estado de bienestar y su capacidad atencional.



REQUISITOS DE ACCESO



Para acceder a este Programa Formativo de MindFulness de la Universidad da Coruña no es necesario ningún requisito especial, simplemente tener motivación e interés en conocer lo qué es el MindFulness y su aplicación práctica para el desarrollo personal/profesional.



PROGRAMA DE CONTENIDOS



Los contenidos de este Programa Formativo en MINDFULNESS de la Universidade da Coruña se estructura en 8 sesiones presenciales de 2,5 h. cada una de ellas y 1 sesión intensiva de 8 h., por lo que, la carga lectiva de esta formación es de 28 horas presenciales y 72 horas adicionales (no presenciales) como carga adicional y orientativa de estudio propio y autónomo por cuenta del alumno, lo que hace un total de 4 créditos ECTS ([European Credit Transfer and Accumulation System](#)). 1 crédito ECTS son 25 horas totales de estudio (presenciales+estudio autónomo).

El programa de contenidos que se abordan en cada sesión son los siguientes:

SESIÓN 1	Introducción al Mindfulness (2,5 h.)
SESIÓN 2	Las emociones (2,5 h.)
SESIÓN 3	El estrés y la ansiedad: viviendo el presente (2,5 h.)
SESIÓN 4	Los pensamientos no son los hechos (2,5 h.)
SESIÓN 5	Gestión del tiempo (2,5 h.)
SESIÓN 6	Aceptación y cuidado de uno mismo (2,5 h.)
SESIÓN 7	Comunicación y relaciones interpersonales (2,5 h.)
SESIÓN 8	Un día intensivo Mindfulness (8 h.)
SESIÓN 9	Una vida Mindfulness (2,5 h.)

PROFESORADO



La mayor parte de las sesiones de este Programa Formativo en MINDFULNESS de la Universidade da Coruña son impartidas por profesionales de reconocido prestigio en esta disciplina, colegiados en Psicología y ampliamente formados en Terapias de Tercera Generación.

El claustro de profesores es el siguiente:

Dirección Académica

[Eduardo Guillén Solórzano](#)

[Manuel Martínez Carballo](#)

Coordinación Académica

[Elena García Paz](#)

Profesores Ejecutivos

[Eduardo Guillén Solórzano](#) | [Manuel Martínez Carballo](#)

[Elena García Paz](#) | [Jessy Viqueira San José](#)



[Elena García Paz](#)

Psicóloga Sanitaria (G-4882) especializada en desarrollo personal y profesional. Directora de InMetta. Posgraduada en terapias psicológicas de tercera generación con orientación investigadora por la Universidad Internacional de Valencia. Máster en Hipnosis Clínica en el Ateneo de Madrid. Experta en Psicología Positiva, Mindfulness y Terapia Familiar Sistémica. Coach ejecutiva y mediadora en conflictos.

[Jessy Viqueira San José](#)

Psicólogo Sanitario (G-5313) posgraduado en terapias psicológicas de tercera generación con orientación profesionalizadora. Especializado en Terapia de Aceptación y Compromiso y Mindfulness. Experto en Intervención Familiar y Terapia Sistémica.

[Eduardo Guillén Solórzano](#)

Licenciado en Ciencias Económicas y Empresariales (1998), Master en Diseño y Desarrollo de Producto (1999) y Doctor en Organización de Empresas (2003) por la Universidade da Coruña y MBA Master in Business Administration por la Universidad de Southampton (Reino Unido-1998).

Desde 1999, trabaja como docente e investigador para la Universidade da Coruña, ocupando desde 2007 el cargo de Profesor Contratado Doctor en el Departamento de Análisis Económico y Administración de Empresas de dicha universidad. Desde el año 2002 ha promovido el lanzamiento de diversos programas de Posgrado en el ámbito del Emprendimiento y de las Habilidades Directivas y el Coaching.

Compagina las tareas docentes con la actividad investigadora y de consultoría. Participa habitualmente en congresos y conferencias nacionales e internacionales, en países como Estados Unidos (Hawaii, Denver, Atlanta, Miami, ...), México, Puerto Rico, Lituania, Bélgica, Portugal, Islandia, Finlandia, Suecia... También es autor de numerosas publicaciones, artículos, y libros en el ámbito de la organización de empresas, y editor de diversas publicaciones en el campo de la innovación, el diseño y el emprendimiento.

[Manuel Martínez Carballo](#)

Licenciado en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad de Santiago de Compostela y Doctor por la Universidade da Coruña. Tras terminar mis estudios me he incorporado al mundo profesional llevando a cabo distintos trabajos en el ámbito de la Auditoría de Cuentas y la Consultoría de Empresas. Desde el curso académico 2001-2002 soy profesor del Área de Organización de Empresas en la Universidade da Coruña, después de haber estado también en la Universidad de Vigo y en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED). Participo en distintos proyectos/convenios de investigación en colaboración con empresas y otras entidades públicas/privadas. Autor de distintas publicaciones de ámbito nacional e internacional en el campo de la logística, gestión de la calidad y la innovación, recursos humanos y, estrategia, entre otras. Asesor de diversas empresas familiares y socio promotor del Instituto para el Fomento de la Innovación, el Diseño y el Emprendimiento -IFIDE- (www.ifide.es). Apasionado por el emprendimiento y mentor para diversas entidades en el asesoramiento de proyectos emprendedores. Responsable de distintos programas formativos de posgrado de la Universidade da Coruña en el ámbito del desarrollo personal y ejecutivo/directivo (www.coaching.udc.es). Formación en Coaching por la International Coaching Community (ICC) y la Asociación Española de Coaching Ejecutivo-Organizativo y Mentoring (AECOP) y, en Programación Neurolingüística por el Instituto Potencial Humano (IPH).

MODALIDAD Y METODOLOGÍA



Este Programa Formativo en MINDFULNESS de la Universidade da Coruña sólo se puede realizar en formato presencial. La metodología de enseñanza combina el aprendizaje y el conocimiento con el compartir las experiencias y el entrenamiento.

Al inicio de cada una de las sesiones se hará un feedback de los conceptos adquiridos en los días anteriores compartiendo y resolviendo dudas con el apoyo del formador. Posteriormente, se hará una exposición teórica del módulo correspondiente y se realizarán las prácticas mediante un proceso de aprendizaje individual y en grupo con otros participantes.



De forma paralela también se contará con el apoyo de una plataforma de formación online en la que adicionalmente el alumno podrá compartir reflexiones con los demás participantes, plantear cualquier tipo de duda/consulta, descargarse documentación complementaria, compartir conocimiento y materiales sobre esta disciplina, participar en los foros/chat abiertos ... Para acceder a este entorno virtual haga clic en el siguiente icono.



CALENDARIO



La carga lectiva de este Programa Formativo en MINDFULNESS de la Universidade da Coruña es de 28 horas presenciales y 72 no presenciales como carga adicional y orientativa de estudio propio y autónomo por cuenta del alumno lo que, en su totalidad, equivale a 4 créditos ECTS ([European Credit Transfer and Accumulation System](#)). 1 crédito ECTS son 25 horas totales de estudio (presenciales+estudio autónomo).

Las 28 horas presenciales se imparten mayoritariamente los jueves por la tarde en horario de 18:30 a 21 h. acorde al siguiente calendario, salvo la sesión intensiva que será un sábado durante todo el día.

Enero de 2017

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26 18:30-21:00 SESIÓN 1	27	28	29
30	31					

Febrero de 2017

		1	2 18:30-21:00 SESIÓN 2	3	4	5
6	7	8	9 18:30-21:00 SESIÓN 3	10	11	12
13	14	15	16 18:30-21:00 SESIÓN 4	17	18	19
20	21	22	23 18:30-21:00 SESIÓN 5	24	25	26
27	28					

Marzo de 2017

		1	2 18:30-21:00 SESIÓN 6	3	4	5
6	7	8	9 18:30-21:00 SESIÓN 7	10	11	12
13	14	15	16	17	18 10:00-14:00 16:00-20:00 SESIÓN 8	19
20	21	22	23 18:30-21:00 SESIÓN 9	24	25	26
27	28					

LUGAR DE CELEBRACIÓN



Este Programa Formativo en MINDFULNESS de la Universidade da Coruña es impartido mayoritariamente en el **Pazo de Lóngora** situado en la Calle Casares Quiroga, número 29, del Municipio de Oleiros (A Coruña). Consulte [AQUÍ](#) el posicionamiento en Google Maps (coordenadas GPS: 8° 21' 6,82" W - 43° 20' 10,22" N).



Algunas de las sesiones se desarrollan también en el **Castillo de Santa Cruz de Oleiros** (Oleiros-A Coruña). Visualice [AQUÍ](#) un pequeño vídeo del Castillo. Consulte [AQUÍ](#) el posicionamiento en Google Maps (coordenadas GPS: 8° 20' 52,47" W - 43° 20' 51,66" N).



MATRÍCULA



MATRÍCULA ANTICIPADA
con importantes descuentos

Importe de la matrícula: 360 euros si realiza el pago de la matrícula **antes del 20-09-2016**, pertenece a alguna **entidad con la que existe formalizado un convenio de colaboración⁽¹⁾** o ha realizado con anterioridad algunos de los **Posgrados sobre Coaching** de la Universidade da Coruña.



400 euros si realiza la matrícula en fecha posterior al 20-09-2016.



Promoción 3x2 para empleados de la misma organización (pague 2 matrículas y forme a 3 de sus empleados). Promoción no acumulable a otros descuentos/rebajas.



Descuentos especiales para antiguos alumnos de los diferentes programas formativos de Desarrollo Personal y Profesional de la UDC.

Las distintas promociones/rebajas/bolsas no son acumulables entre sí.

Financiación: existen varias alternativas para poder financiar el importe de la matrícula:



Posibilidad de pago a plazos de forma gratuita mediante tarjeta VISA (consulte con su banco).



Posibilidad de financiación a medida (haga [CLIC AQUÍ](#) para más información).



Posibilidad de incorporarlo como retribución flexible de su salario (consulte con su empresa).



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO



FONDO
SOCIAL
EUROPEO

Subvención de hasta el 100% del importe de la matrícula a través de la Fundación Tripartita para trabajadores por cuenta ajena que dispongan del crédito correspondiente en su entidad (esta alternativa de financiación se tiene que gestionar con al menos 8-10 días naturales antes del inicio de la acción formativa). Más información en el 981 392 209 (Gestión Plus).

Preinscripción y matrícula:

Del 01-06-2016 al 22-01-2017.



Beneficiarse de un **descuento especial** si realiza el pago de la matrícula **antes del 20-09-2016**, pertenece a alguna **entidad con la que existe formalizado un convenio de colaboración**⁽¹⁾ o ha realizado con anterioridad algunos de los **Posgrados sobre Coaching** de la Universidade da Coruña.

PLAZAS LIMITADAS por riguroso orden de inscripción. La Dirección Académica se reserva el derecho de cancelación de esta formación en el caso de no alcanzar un número mínimo de matriculados.

Tanto la preinscripción como la matrícula se realizará a través de la Fundación de la Universidade da Coruña y para cualquier aclaración relacionada con estos aspectos, puede ponerse en contacto con la Dirección Académica de este Programa Formativo en el teléfono 981 167 000 ext. 3434/3438.

Haga clic [AQUÍ](#) para realizar la preinscripción online. Complete el proceso de preinscripción remitiendo de adicionalmente el curriculum vitae actualizado por correo electrónico a edugs@udc.es y mmc@udc.es. Una vez admitida su solicitud de inscripción se le remitirá por e-mail las instrucciones para el pago de la matrícula.

- (1) Consúltenos si se ha formalizado un convenio de colaboración con su entidad y, en cualquier caso, esta bonificación sólo se efectuará si se ha formalizado el pago de la matrícula como persona física.

MATRÍCULA ANTICIPADA
con importantes descuentos

TÍTULOS/CERTIFICADOS



La realización de este Programa Formativo en MINDFULNESS de la Universidade da Coruña le permite obtener el correspondiente Título/Certificado de la UDC con el reconocimiento que ello tiene en la sociedad o en el entorno empresarial.

MÁS INFORMACIÓN



Si desea obtener información más detallada sobre este Programa Formativo en MINDFULNESS de la Universidade da Coruña puede ponerse en contacto con los Directores Académicos del mismo:

Eduardo Guillén Solórzano

Tlfno.: 981 167 000 ext. 3434 | 881013434 | edugs@udc.es |

Manuel Martínez Carballo

Tlfno.: 981 167 000 ext. 3438 | 881013438 | mmc@udc.es |



UNIVERSIDADE DA CORUÑA

Departamento de Análisis Económico y Admón. de Empresas
Área de Organización de Empresas



www.COACHING.udc.es

