



La mente es poderosa

Desarrollo personal a
través de la meditación
dinámica

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



Todas las empresas están inmersas en un entorno caracterizado por una competencia cada vez más feroz, en el que sólo sobrevivirán quienes sean capaces de defender y mejorar su posición día a día.

El factor diferenciador es el capital humano. Que los empleados mitiguen el estrés y la ansiedad, puedan tomar mejores decisiones estando más lúcidos, generen menos conflictos y contribuyan a un clima de armonía con sus compañeros y clientes es una ventaja competitiva evidente. Las personas son importantes para la empresa es un mensaje que agradecen todos sus empleados que se sienten identificados con su puesto de trabajo.



La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



INTRODUCCIÓN

Las actividades lúdicas y charlas motivacionales producen un impacto muy limitado en el tiempo, en cuanto a generar un cambio en las personas, diluyéndose rápidamente, cuando no circunscribiéndose prácticamente a la duración de la propia actividad lúdica o motivacional.

Facilitar una experiencia que aporta herramientas duraderas y permanentes en la vida de cada individuo marca la diferencia.

Las prácticas de meditación activa con dinámicas mentales, generan beneficios en la salud física y psíquica, mejor descanso, mayor equilibrio emocional, lucidez para la toma de decisiones y contribuyen a un clima de unión y armonía entre las personas, además de una sensación de control sobre la propia vida y una actitud más positiva en la gestión del cambio. Estas mejoras psico emocionales redundan en un menor absentismo, mayor capacidad de concentración y rendimiento así como en la propia satisfacción y sensación de plenitud en la vida de la persona.

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



PROGRAMA PROPUESTO

I-Speech inicial. Explicación sobre el funcionamiento de nuestro cerebro, nuestro consciente y nuestro subconsciente. Patrones de trabajo cerebral según EEG, sueño y vigila. Funcionamiento durante las etapas de la vida. Beneficios físicos de las prácticas de relajación y meditación. Concepto sobre el mundo que nos rodea en contraposición con el modelo cartesiano. Por qué es importante reprogramarnos. Cómo llega la información a impresionarlo y por lo tanto afectar a nuestro comportamiento. Cómo actúa la hipnosis. Cómo podemos entrar nosotros a controlarlo y trabajar con él a voluntad.

II – Toma de conciencia, prácticas de relajación. Toma de conciencia de las tensiones que atenazan nuestros músculos por tensión psíquica, en el día a día y primera práctica larga. Segunda práctica que prepara para un método diario. Tercera práctica estableciendo una rutina que funcionará como reflejo condicionado para una relajación rápida. Confección y diseño del Área de Bienestar Máximo.

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



III – El ritmo del sueño. Metodología para conciliar el sueño de forma natural. Adecuación del ritmo de sueño para despertar a voluntad con un mejor descanso. Recordar los sueños. Utilización del periodo de sueño para la solución de problemas. Mantenerse despierto en momentos de necesidad. Superar jaquecas originadas por tensiones psíquicas o emocionales.

IV – Trabajo de desarrollo personal I.

Experimentación con posiciones de las manos para la relajación (Mudras). Técnicas para memorizar y recordar. Creación de un elemento para concentrar la onda mental en diferentes proyectos (la pantalla Mental) Técnica de visualización lateral localizada para resolución de problemas. Superación de hábitos nocivos (tabaco, alimentación...). Detección de información. Mejoría del dolor (técnicas de imposición de manos).

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



- a) Entrenamiento de imaginación y visualización, superando la barrera racional (proyección en objetos inanimados y seres vivos).
- b) Creación de la Habitación de Trabajo Personal para mejorar la concentración en dinámicas mentales. Programaciones neurolingüísticas para la mejora personal y neutralización de programaciones subconscientes negativas.
- c) Planes de actuación para diferentes aplicaciones. Protección. Encontrarnos con alguien. Detección de información. Comunicación y resolución de conflictos personales. Dar nuestra mejor imagen en momentos importantes.
- d) La sanación propia y de terceros. Activadores para la creación de la realidad.
- e) Ejercicio conjunto para la mejora de la armonía en común. Establecimiento de la rutina diaria a partir del curso.

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica

OBJETIVOS

- Empleados y directivos con el máximo equilibrio psicofísico y emocional en un entorno de incertidumbre creciente.
- Mejora del ambiente y entorno laboral convirtiéndolo en motivante y agradable en lugar de que se vea el lugar de trabajo como una fuente de insatisfacción.
- Mejora de la salud y por ende disminución del absentismo.
- Mayor creatividad y lucidez en la toma de decisiones.
- Gestión del cambio no traumática.
- Profesionales que gestionen los conflictos y tomen las mejoras decisiones.

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



DIRIGIDO A

Habitualmente estas técnicas estaban reservadas a gerentes de empresa, deportistas de élite, médicos, enfermeras, ejecutivos, todos ellos sometidos a un gran nivel de estrés. Estas prácticas son extensibles, dados sus beneficios, a toda la línea jerárquica dentro de una empresa, siendo decisión de ésta si quiere comenzar por un determinado perfil o nivel de estructura.

METODOLOGÍA

Nuestra metodología consiste en una formación presencial, eminentemente práctica, tanto para la apertura de la mente a esta nueva realidad como para el aprendizaje de las rutinas de relajación hasta convertirlas en una práctica rápida, sencilla y eficaz. Se apoyará con material de audio para la práctica diaria posterior y sesiones tutorizadas y de consulta voluntarias, con periodicidad mensual. Se guiará, si así se desea, el comienzo de rutina de team building con prácticas conjuntas por equipos de trabajo para la mejora de la comunicación, unidad del grupo.

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



DURACIÓN

Nuestro programa consiste en 16 horas presenciales de prácticas de las diferentes técnicas. Aconsejamos realizar dos jornadas completas y consecutivas para lograr una inmersión total, desconexión del día a día. Incluso se puede solicitar su realización en un fin de semana.

PRECIO

En la modalidad EN ABIERTO: **297€**

En la modalidad IN COMPANYY: ponerse en contacto para pedir presupuesto.

Para más información y puesta en contacto:

<https://www.solveconsultoria.com/formacion-empresas/curso-la-mente-es-poderosa/>

La mente es poderosa

Desarrollo personal a través de la meditación dinámica



LOGÍSTICA PROGRAMA IN COMPANYY

Para realizar este programa IN COMPANYY se necesita una sala cómoda que proporcionará el cliente cuando este programa se realice para sus colectivos profesionales. Al ser programas impartidos en días completos se deberá tener en cuenta la logística de desplazamientos y comidas y bebidas.

LOGÍSTICA PROGRMA EN ABIERTO

Para realizar este programa EN ABIERTO se realizará en una sala cómoda con disposición de aguas para los asistentes. Solve no organizará los desplazamientos, hoteles o manutención de los asistentes., quienes buscarán directamente estos servicios.