

**"Mindfulness significa  
estar despierto.  
Significa saber lo que  
se está haciendo"**

**Jon Kabat-Zinn**

# **MINDFULNESS PARA MAXIMIZAR LA PRODUCTIVIDAD Y LA MOTIVACIÓN**

**EXPERIENTIAL TRAINING**

**ATRACCIÓN Y RETENCIÓN DEL TALENTO  
CON TÉCNICAS DE ÚLTIMA GENERACIÓN**

Incorpora técnicas innovadoras para **atraer y retener el talento** en tu organización. Aumenta la **eficiencia y productividad** de tus equipos. **Reduce el absentismo** laboral incrementando la **motivación y el bienestar**.

Convierte a tu empresa en una **organización de última generación**, facilitando a tus empleados una plataforma especializada en formación y entrenamiento mental a través de diferentes **programas de Mindfulness** enfocados en las necesidades de las empresas y de las personas.

## **OBJETIVOS DE LOS PROGRAMAS**

- Mejorar la **concentración** = más **eficiencia y productividad**
- Reducción y gestión del **estrés y la ansiedad** = reducción de **absentismo laboral**
- **Gestión emocional** = mayor **autoliderazgo** y capacidad de **trabajar bajo presión**
- **Autoconfianza y autoaceptación** = mayor **resiliencia** y desarrollo de **habilidades**
- **Potencia la creatividad** = más **innovación y resolución de problemas**
- **Mejora la comunicación** = maximiza la **eficiencia** en las **relaciones interpersonales** y **cohesión de equipos**
- **Gestión y optimización del tiempo** = **mejor rendimiento**
- **Mejor descanso = Bienestar** = más **motivación y compromiso** con la organización

**Su impacto y potencial va más allá de ser una técnica de meditación y de gestión del estrés para convertirse en una competencia directiva clave con la incorporación de metodologías ágiles y avanzadas.**

## **PERFIL DEL PARTICIPANTE**

- Equipos directivos de tu organización con formación individual y personalizada "one to one".
- Mandos intermedios y empleados de tu organización con formación personalizada y grupal.

## **METODOLOGÍA**

- Entrenamiento mental a través de Mindfulness de última generación basado en estudios y técnicas científicamente probadas en el ámbito de la salud mental.
- Programas individuales y personalizados y espacio de entrenamiento y mantenimiento.
- Sesiones semanales online para conectarte desde donde quieras.
- Clases de 1h con instructores de Mindfulness cualificados y en directo, para asegurar la comprensión y evolución de cada empleado.
- Sesiones redondas con teoría, práctica y seguimiento personalizado. Materiales de apoyo.

**A diferencia de otros programas y plataformas que ofrecen videos y charlas formativas, tus empleados encontrarán un espacio de aprendizaje con entrenamiento personalizado y salas virtuales de mantenimiento para unos resultados tangibles y duraderos.**

# PROGRAMAS DIRECTIVOS “ONE TO ONE”

1. Programa Mindfulness 4 Semanas de inmersión.
2. Programa Mindfulness 10 Semanas de integración.

## 1. MINDFULNESS INMERSIÓN 4 SEMANAS

Programa de inmersión diseñado para directivos con poca experiencia Mindfulness con el que sentarán una sólida base sobre la técnica y sus fundamentos. Sus beneficios son visibles desde la primera-segunda semana y prepara al empleado para avanzar en la formación y entrenamiento continuado.

### FORMATO

- 4 Sesiones individuales y personalizadas de 1h semanal con un instructor de Mindfulness cualificado.
- Sesiones online para conectar desde donde quieras.
- Clases con teoría, prácticas guiadas y materiales de apoyo.

### ÁREAS DE TRABAJO

- Fundamentos de Mindfulness.
- Concentración, eficiencia y productividad.
- Reducción y gestión del estrés y la ansiedad.
- Gestión emocional: autoliderazgo y capacidad de trabajar bajo presión.

### ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- 5 min de práctica guiada introductoria.
- 25 min para la parte teórica con base científica y apoyo de herramientas audiovisuales.
- 20 min de meditación formal guiada sobre el tema tratado.
- 10 min aclaración de dudas y sugerencias para la semana.

## 2. MINDFULNESS INTEGRACIÓN 10 SEMANAS

Programa completo diseñado para consolidar el aprendizaje e integración de Mindfulness. Con o sin experiencia previa, el programa marca un punto de inflexión en el bienestar, rendimiento y productividad de tu equipo directivo. Sus beneficios son visibles desde la primera-segunda semana y crea una base sólida y duradera en el medio y largo plazo asegurando su integración.

### FORMATO

- 10 Sesiones individuales y personalizadas de 1h semanal con un instructor de Mindfulness cualificado.
- Sesiones online para conectar desde donde quieras.
- Clases con teoría, prácticas guiadas y materiales de apoyo.

### ÁREAS DE TRABAJO

- Fundamentos de Mindfulness y objetivos personalizados del programa.
- Concentración, eficiencia y productividad.
- Reducción y gestión del estrés y la ansiedad.
- Gestión emocional: autoliderazgo y capacidad de trabajar bajo presión.
- Autoconfianza y autoaceptación.
- Creatividad = innovación y resolución de problemas.
- Comunicación en las relaciones interprofesionales y cohesión de equipo.
- Gestión y optimización del tiempo.
- Mejor descanso = Bienestar = más motivación, más compromiso.
- Análisis y conclusiones de la evolución e integración.

### ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- 5 min de práctica guiada introductoria.
- 25 min para la parte teórica con base científica y apoyo de herramientas audiovisuales.
- 20 min de meditación formal guiada sobre el tema tratado.
- 10 min aclaración de dudas y sugerencias para la semana.

# PROGRAMA MANDOS INTERMEDIOS

## 1. MINDFULNESS COHESIÓN DE EQUIPOS

Programa intensivo grupal de 12 semanas diseñado para la consolidación e integración de Mindfulness y cohesión de equipos. Con o sin experiencia previa, el programa establece de forma personalizada los objetivos individuales y profundiza con sesiones colectivas dando espacio a la fuerza del grupo sus múltiples y tangibles beneficios que se mantienen en el medio y largo plazo.

### FORMATO

- 2 sesiones individuales y personalizadas (primera y última) y 10 sesiones grupales. Clases con un límite de 10 personas para asegurar un seguimiento personalizado.
- Sesiones de 1h semanal con un instructor de Mindfulness cualificado.
- Sesiones online para conectar desde donde quieras.
- Clases con teoría, prácticas guiadas y materiales de apoyo.

### ÁREAS DE TRABAJO

- Primera sesión individual para establecer los objetivos personalizados
- Fundamentos de Mindfulness. Concentración, eficiencia.
- Reducción y gestión del estrés y la ansiedad
- Mejor descanso = Bienestar = más motivación, más compromiso
- Gestión emocional: autoliderazgo, autoconfianza y autoaceptación
- Gestión y optimización del tiempo
- Creatividad = innovación y resolución de problemas
- Comunicación en las relaciones interprofesionales. Trabajo en equipo
- Última sesión individual para el análisis y conclusiones de la evolución e integración.

### ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- 5 min de práctica guiada introductoria.
- 25 min para la parte teórica con base científica y apoyo de herramientas audiovisuales.
- 20 min de meditación formal guiada sobre el tema tratado.
- 10 min aclaración de dudas y sugerencias para la semana.

# ESPACIO DE ENTRENAMIENTO Y MANTENIMIENTO

GYM MIND de CREAVIVEAMA es un espacio de entrenamiento mental a través de Mindfulness creado por CREAVIVEAMA y en colaboración con Coach 2 Team y diseñado para avanzar y mantener la práctica semanalmente en sesiones grupales como complemento a los programas individuales.

Es además un entorno de aprendizaje pues en el formato de 1 Día/Semana integra a la práctica una parte de teoría para afianzar los conocimientos y los múltiples beneficios de Mindfulness en el largo plazo.

## FORMATO FORMACIÓN & PRÁCTICA 1 DÍA / SEMANA

- Espacio de entrenamiento semanal para una integración gradual.
- Sesiones grupales de 1h semanal con un instructor de Mindfulness cualificado.
- Clases con un límite de 10 personas para asegurar un seguimiento personalizado.
- Sesiones online para conectar desde donde quieras.
- Clases dinámicas con teoría, prácticas guiadas y materiales de apoyo.

## ESTRUCTURA DE LAS SESIONES

- 10 min de práctica guiada introductoria.
- 20 min para la parte teórica.
- 20 min de meditación formal guiada sobre el tema tratado.
- 10 min aclaración de dudas y sugerencias para la semana.

## FORMATO PURA PRÁCTICA 10 MINUTOS AL DÍA

- Sesiones de 10' de meditación guiada por un instructor de Mindfulness.
- Sesiones de Lunes a Viernes (horario a definir según necesidades y preferencias de la empresa)
- Sesiones online para conectar desde donde quieras.

Al igual que en el gimnasio físico, entrenar en grupo regularmente te ayudará a mantener la práctica disfrutando de sus múltiples beneficios.



**COACH2TEAM**  
gestión integral de equipos



**CREAVIVEAMA**  
*tú propio estilo de vida*