

## PRBB Intervals Descripción del curso

---

1. **Nombre del curso** : Mindfulness para mejorar la maestría personal y la gestión del tiempo

2. **Fechas propuestas** : 20 y el 27 de Mayo de 9.30 a 13.30

3. **Idioma** : Español

4. **Formador(es) del curso y breve resumen de las calificaciones y experiencia más relevante**

SONIA LED GONZÁLEZ: Responsable de programas de Mindfulness in-Company de Instituto Esmindfulness, es licenciada en Psicología, especializada en psicóloga deportiva, formada como instructora de Mindfulness y de MBSR. También es instructora de Yoga en YogaWorks Studio de Nueva York (EEUU).

5. **Descripción general del curso (relevancia y contexto para el PRBB)**

Seminario de dos sesiones de media jornada presentando los beneficios de Mindfulness, una herramienta para desarrollar maestría personal y mejorar la gestión del tiempo por parte de científicos.

6. **Objetivo del curso**

Presentamos un programa experimental e interactivo, basado en el entrenamiento MBSR\* de Jon Kabat-Zinn de la Universidad de Massachusetts. El objetivo principal es mejorar la eficacia personal mediante una mayor auto-conciencia o Mindfulness, cultivando una actitud con la que “estar más presente” con aquello que está ocurriendo, conectando mejor con las oportunidades que acompañan a los desafíos que nos presenta el trabajo y la vida.

Las sesiones son en grupos reducidos (15 personas) y alternan momentos de silencio con otros de diálogo en grupo, usando Indagación Apreciativa, para aprovechar la experiencia colectiva de cara a abordar los desafíos del trabajo científico.

En el programa introducimos técnicas formales de Mindfulness como Contemplación, Meditación, Atención, en el cuerpo y en la mente, así como estrategias informales orientadas a mejorar la atención, la eficacia personal, la capacidad de influir en otros y la salud personal.

7. **Objetivos de aprendizaje (que nuevos conocimientos, habilidades y/o actitudes adquirirán los participantes cuando realicen el curso?)**

- Aprender Mindfulness como desarrollo de auto-conciencia
- Explorar la Percepción y las Comunicaciones
- Comprender y aplicar los fundamentos de la gestión del tiempo

8. **Métodos de aprendizaje**

La metodología de cada sesión incluye una presentación, algunas dinámicas para conectar de forma experimental con los conceptos, y una reflexión en grupo basada en la experiencia. Además se incluyen

prácticas de técnicas Mindfulness y herramientas con aplicación directa para articular lo aprendido al día-a-día.

**9. Grupo del PRBB al que va dirigido el curso (Científicos senior, predocs, postdocs, personal de gestión o administración, todos los residentes) – Todos los residentes**

**10. Número de participantes (máximo) - 15**

**11. Horas totales de curso (Por favor especifica:**

a) horas de curso con formador – 8h                      b) horas de estudio personal – 3-5h

**12. Distribución del curso (horas/días) - 4 horas cada día**

**13. Programa del curso (esquema de los temas que tratará el curso)**

Se introduce el concepto de Conciencia Plena (Mindfulness), como herramienta para mejorar la eficacia personal, mediante la dinámica de El terrícola. Seguidamente se tratan sobre los modelos mentales y la forma en la que se elaboran las creencias, explicando la “escalera de inferencia” una herramienta para mejorar la comunicación y evitar malentendidos. Posteriormente se trata los ladrones del tiempo y se presentan varias herramientas para ser más eficaces. El contenido está resumido en los siguientes puntos

Jornada 1ª

- Que es conciencia plena y como usar el Triángulo de la Atención
- El control de calidad del proceso mental
- Relajación y renovación mental, varias técnicas
- Los modelos mentales y como comunicar mejor

Jornada 2ª

- Test de auto-evaluación de gestión del tiempo sobre como manejar distracciones
- Distinguir lo urgente y lo importante con la Matriz de Eisenhower.
- Evitar ladrones de tiempo con 7 hábitos de personas eficaces.
- Elaborando un plan de acción

**14. Preparación previa al curso ( hay algo que hayan de preparar los participantes antes del curso - lecturas, estudio on-line, pensar ideas, etc...?)**

Hay una lectura previa que se envía por e-mail, un artículo de ciencia divulgativa.

**15. Material que han de traer los participantes para el curso (ordenadores portátiles, etc...)**

Ropa cómoda para poder tumbarse en el suelo.

**16. Lecturas/Audiovisuales/ páginas web o otros materiales relevantes para el curso**

--