

PRBB Intervals Descripción del curso

1. **Nombre del curso :**
Mindfulness para mejorar la maestría personal
2. **Fechas propuestas :** 24 y 31 de Enero de 2018
3. **Idioma :** Español
4. **Formador(es) del curso y breve resumen de las calificaciones y experiencia más relevante**
CARLES RUIZ FELTRER – ex directivo de varias empresas industriales reorientado hacia el desarrollo personal, es coach, MBA por ESMA y PDG por IESE, instructor de MBSR acreditado por Esmindfulness. Fundador OME espais/ Coaching, PNL, Mindfulness en Martorell – Barcelona. Instructor asociado en Instituto Esmindfulness. Autor del libro “Mindfulness Práctico. Reduce el estrés y vive en conciencia plena”. Ediciones Oberon – Anaya (2016).
Más información en <https://www.linkedin.com/in/carles-ruiz-feltrer-35311223/> y en <http://www.esmindfulness.com>
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.

* *Mindfulness Based Stress Reduction*
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

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)

Mindfulness para desarrollar la autoconciencia

- Desarrollar *Conciencia Plena* (Mindfulness) como herramienta para mejorar la eficacia personal, mejorando la conexión con el momento presente y mejorando la autorregulación y el aprendizaje.
- Desarrollando un control de calidad de la mente. Reduciendo la rumiación y limitando el modo acción de la mente hacia lo que realmente funciona.
- Mejorar las capacidades de relajación y renovación utilizando el método del “escáner corporal”.

Explorando la Percepción y la Comunicación

- Suspendiendo juicios para ser menos reactivo, más creativo y poder ver otras posibilidades.
- Entendiendo la percepción y la cognición a través del modelo de la “Escalera de Inferencia”.
- Mejorar las habilidades comunicativas evitando malos entendidos y explicando más claramente el propio punto de vista.
- Practicando la conciencia en la respiración como manera de desarrollar equilibrio interno en los momentos de desafío.

Comprender y aplicar los principios de la Gestión de Tiempo.

- Identificar y gestionar los ladrones de tiempo.
- Evaluar ¿qué tal manejo mis distracciones? – Diálogo para establecer las mejores prácticas.
- Fijando prioridades con la Matriz de Eisenhower para ser más eficiente en el uso del tiempo.
- Aprendiendo a decir NO de una manera positiva.
- Elaborando un plan de acción personal para poner en práctica lo aprendido.

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 divulgativo.

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 u otros materiales relevantes para el curso

Una vez acabado el curso los participantes tendrán la oportunidad de continuar practicando apuntándose a un grupo de Mindfulness donde se ofrecerán sesiones periódicas guiadas por un instructor