

PRBB Intervals Descripción del curso

Nombre del curso

Search Inside Yourself (SIY)

Fechas propuestas

Formación presencial: 8, 15, 22 y 29 de octubre, de 14:00 a 18:00

Sesión final de 1 hora a finales de noviembre (fecha por determinar)

Idioma

Castellano

Formador(es) del curso y breve resumen de las calificaciones y experiencia más relevantes (no más de 2 líneas por formador)

José Antonio Aguilar es profesor certificado de SIY, y pionero en la introducción de este programa en España. Imparte SIY en empresas y también cursos públicos, en inglés y en español, tanto en España como internacionalmente. Es Ingeniero de Telecomunicación por la Universidad Politécnica de Barcelona, y Master of Science por la University of Illinois at Urbana-Champaign. También es instructor de MBSR y tiene más de 20 años de experiencia en la práctica de yoga y meditación.

Descripción del curso (¿por qué el curso es interesante para los residentes del PRBB?)

SIY es un curso creado en Google, basado en la neurociencia, que utiliza la práctica de mindfulness para desarrollar la inteligencia emocional y las habilidades de liderazgo. Especialmente diseñado para organizaciones, SIY tiene por objeto desarrollar las distintas competencias de la inteligencia emocional, tanto intrapersonales como interpersonales, mejorando el bienestar, la resiliencia, la creatividad, la comunicación, la productividad y el liderazgo personal y organizativo.

Objetivo del curso - General

SIY es un programa altamente interactivo y experiencial que proporciona a las personas un conjunto de habilidades que les permite ser más efectivas y aumentar su bienestar tanto en su trabajo como en sus vidas. Incluye los siguientes componentes básicos:

- Resumen de la neurociencia de la práctica de mindfulness y de las emociones.
- La inteligencia emocional y sus beneficios personales y profesionales.

- Utilizar el entrenamiento de la atención para aumentar la inteligencia emocional, incluyendo autoconocimiento, autogestión, motivación y conexión con uno mismo y con los demás.
- Principios y prácticas para desarrollar hábitos mentales saludables que promueven el bienestar, incluyendo escucha efectiva, generosidad, empatía, comunicación y habilidades sociales.
- Prácticas de mindfulness y de reflexión que apoyan la felicidad, el crecimiento y el bienestar general.
- Los ejercicios incluyen distintas prácticas de entrenamiento de la atención, conversaciones en parejas y en grupo, y ejercicios de escritura.

Objetivos específicos de aprendizaje (¿qué nuevos conocimientos, habilidades y/o aptitudes adquirirán los participantes?)

Los participantes en el programa SIY aprenderán habilidades fundamentales para:

- Aumentar la aptitud y la claridad mental
- Lograr un mayor autoconocimiento
- Reducir el estrés
- Favorecer la regulación emocional
- Aumentar la motivación y la resiliencia
- Mejorar el acceso a la creatividad
- Aumentar la empatía, la colaboración y las habilidades de comunicación
- Desarrollar mejor aptitud en la toma de decisiones
- Mejorar la efectividad del liderazgo
- Experimentar un mayor bienestar general

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

El programa SIY consta de tres partes consecutivas:

1. Formación presencial en cuatro sesiones (16 horas) - Este es el núcleo del programa, cuyos objetivos básicos hemos indicado anteriormente. Se distribuye en cuatro sesiones de cuatro horas de periodicidad semanal. Entre sesión y sesión se propone realizar algunos ejercicios para ir consolidando lo aprendido.
2. Reto de 28 días - Periodo de trabajo personal con la ayuda de ejercicios diarios y recursos enviados por correo electrónico, que tiene por objetivo crear nuevos hábitos.
3. Sesión final presencial (1 hora) - Volver a conectar con el profesor y el grupo, y fijar un rumbo para continuar.

A continuación se detalla el contenido de las cuatro sesiones de las que consta la formación presencial, la primera parte del programa SIY.

Sesión-1

Introducción: Estar más presente

Ejercicio: Escucha atenta

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

MINDFULNESS: La ciencia y los beneficios de estar totalmente presentes

Dos tipos de práctica de mindfulness: dedicada e integrada

Práctica: Entrenamiento de la atención

Práctica: Consciencia abierta

AUTOCONOCIMIENTO: Desarrollar una consciencia de alta resolución de pensamientos, emociones y hábitos

Consciencia emocional

Práctica: Exploración del cuerpo

Ejercicio: Diario de autoevaluación

Sesión-2

AUTOGESTIÓN: Gestionar con destreza impulsos y reacciones

Cómo responder a los desencadenantes emocionales

Práctica: PRNRR

Ejercicio: Conversación atenta

Aceptación y autocompasión

Práctica: Meditación de autocompasión

Práctica: Diario de autocompasión

Sesión-3

MOTIVACIÓN: Alineamiento, visión y resiliencia

Alineamiento, compromiso, flujo y sentido

Ejercicio: Alineamiento con tus valores

Visión: Visualizar tus objetivos

Ejercicio: Diario de tu futuro ideal

Resiliencia: Recuperarse de los reveses

Práctica: Meditación de resiliencia

EMPATÍA: Entender y experimentar las emociones de los demás

Práctica: Meditación de semejanza y amabilidad

Sesión-4

Práctica: Meditación caminando

Ejercicio: Escucha empática

LIDERAZGO: Integración de competencias de inteligencia emocional

Comunicando con entendimiento: Llevar a cabo conversaciones difíciles

Ejercicio: Conversaciones difíciles

Liderando con compasión

Empatía, compasión y coraje

Práctica: Reflexión sobre la compasión

Ejercicio: Compromiso de liderazgo

Métodos de aprendizaje

Aproximadamente las dos terceras partes de la formación presencial consiste en la realización de diferentes tipos de ejercicios, tales como prácticas dedicadas de mindfulness (sentados o caminando), prácticas integradas de mindfulness, ejercicios de escritura (diario), y conversaciones por parejas o en grupo. Para realizar este curso no se requiere ningún tipo de experiencia previa en mindfulness o en cualquier otro tipo de práctica meditativa.

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

Todos los residentes.

Número de participantes (máximo)

12

Horas totales de curso (Por favor especifica: horas de curso con formador y horas de estudio personal)

Nota: En el certificado del curso sólo se incluirán las horas de curso con el formador.

Horas de clase presenciales: 17 h.

- 4 sesiones de 4 horas, y una sesión final de 1 hora)

Horas de estudio personal: 3 h (mínimo)

- La realización del reto de 28 días supone dedicar una pequeña cantidad de tiempo cada día (alrededor de 6 minutos en promedio). El objetivo es adquirir el hábito de realizar estas prácticas diariamente.

Distribución del curso (horas/días)

Formación presencial: 8, 15, 22 y 29 de octubre, de 14:00 a 18:00

Reto de 28 días: del 30 de octubre al 26 de noviembre

Sesión final de 1 hora: a finales de noviembre o principios de diciembre (fecha por determinar)

Preparación previa al curso y/o entre sesiones?

No hace falta preparación.

Opcionalmente se puede leer el libro *Busca en tu interior* de Chade-Meng Tan.

Entre las sesiones presenciales, se recomienda realizar diariamente prácticas de mindfulness dedicadas e integradas, aunque sean breves.

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

Aunque habrá material disponible en la sala, se recomienda traer libreta y lápiz o bolígrafo para tomar notas (quien quiera tomarlas) y para realizar ejercicios escritos.

Lecturas/Audiovisuales/ páginas web u otros materiales relevantes para el curso

Chade-Meng Tan, *Busca en tu interior*

www.joseantonioaguilar.es

www.siyli.org