

PRBB Intervals Descripción del curso

Nombre del curso

Search Inside Yourself (SIY) - Online

Fechas propuestas

Formación online (6 sesiones): 20, 27 Octubre y 3, 10, 17, 24 Noviembre

Seminario final online de 1 hora (fecha por determinar)

Idioma

Castellano

Formador del curso

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

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

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

El programa SIY virtual consta de tres partes consecutivas:

1. Formación online en 6 sesiones (15 horas) – Este es el núcleo del programa, cuyos objetivos básicos hemos indicado anteriormente. Se distribuye en 6 sesiones de 2,5 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. Seminario final online (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 6 sesiones online que constituyen el núcleo 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

Sesión-2

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

Consciencia emocional

Práctica: Exploración del cuerpo

Ejercicio: Diario de autoevaluación

Sesión-3

AUTOGESTIÓN: Gestionar con destreza impulsos y reacciones

Cómo responder a los desencadenantes emocionales

Práctica: PRNRR

Ejercicio: Conversación atenta

Aceptación y autocompasión

Práctica: Diario de autocompasión

Sesión-4

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

Sesión-5

EMPATÍA: Entender y experimentar las emociones de los demás

Práctica: Meditación de semejanza y amabilidad

Ejercicio: Escucha empática

LIDERAZGO: Liderando con compasión

Empatía y compasión

Práctica: Meditación de compasión

Sesión-6

Comunicando con entendimiento: Conversaciones difíciles

Ejercicio: Preparación de conversaciones difíciles

Ejercicio: Compromiso de liderazgo

Métodos de aprendizaje

Aproximadamente las dos terceras partes de la formación consiste en la realización de diferentes tipos de ejercicios: prácticas 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

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

Total horas de curso con formador: 16 h.

- 6 sesiones de 2,5 horas, y una sesión final de 1 hora

Total horas de estudio personal: Típicamente entre 5 y 10 h.

- Entre sesión y sesión se propone a los participantes ver algún vídeo, leer algún artículo, o realizar alguna práctica.
- Durante el reto de 28 días se propone a los participantes dedicar una pequeña cantidad de tiempo cada día (5-10 minutos) a realizar determinadas prácticas. El objetivo es adquirir el hábito de realizar estas prácticas diariamente.

Distribución del curso (horas/días)

6 sesiones online: 20, 27 Octubre y 3, 10, 17, 24 Noviembre

Reto de 28 días: Comenzará una vez acabadas las sesiones online

Seminario final de 1 hora: Fecha por determinar

Preparación previa al curso y/o entre sesiones

Hay un trabajo previo de unos 15 minutos, antes de la primera sesión, que consiste en ver dos vídeos y reflexionar sobre ellos.

Entre sesión y sesión se propondrá a los participantes ver algún vídeo, leer algún artículo, o realizar alguna práctica.

Material que han de traer los participantes para el curso

Se utilizará la plataforma Zoom. Los participantes han de tener un ordenador con una buena conexión a internet, audio y vídeo.

Se realizarán ejercicios escritos. Se recomienda disponer de material para escribir (hojas de papel o libreta, lápiz o bolígrafo).

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

Chade-Meng Tan, *Busca en tu interior*

www.joseantonioaguilar.es

www.siyli.org