

PROPUESTAS MINDFULNESS EN CORPORACIONES

Un rol activo en tu salud Mente -Cuerpo para reducir el estrés, la ansiedad y el cultivo del liderazgo consciente.

PROPUESTAS QUE OFRECEMOS ONLINE EN VIVO:

1. Clases semanales de 30 minutos.
2. Talleres de una jornada.
3. Programas de 6 semanas.
4. Cursos online.

1. CLASES DE MINDFULNESS DE 30 MINUTOS

Un rol activo en tu salud Mente -Cuerpo para reducir el estrés y la ansiedad

¿EN QUÉ CONSISTEN LAS CLASES?

- . 30 minutos de prácticas de mindfulness en movimiento, acostados, parados, sentados + fundamentos basados en las neurociencias contemplativas y recomendaciones de práctica de Mindfulness en la vida diaria.
- . Una o dos veces por semana.
- . Enfocadas en el bienestar a través de la reducción del estrés y la ansiedad.

2. TALLERES MINDFULNESS DE 60 MINUTOS

Diferentes temáticas basadas en Mindfulness

DIFERENTES TEMÁTICAS ABORDADAS DESDE MINDFULNESS

1. Bienestar, ansiedad y estrés.
2. Liderazgo consciente
3. Crianza
4. Comunicación asertiva
5. Manejo de crisis
6. Emponderamiento
7. Trabajo en equipo
8. Deporte.

3. PROGRAMA
MINDFULNESS
6 ENCUENTROS

Bienestar y liderazgo consciente.

¿EN QUÉ CONSTA EL PROGRAMA?

Más de 20 años de experiencia en la práctica de esta disciplina nos llevó a crear un programa que si bien tiene las bases del M.B.S.R (fundado por el Dr Kabat Zinn en 1979) se ha ido adaptando al contexto actual . Seis semanas de práctica con clases semanales de 1:30 para los programas virtuales .Se desarrollan diferentes prácticas meditativas a través de la quietud y el movimiento. Se transmiten los conocimientos de las neurociencias contemplativas y sus aplicaciones en la vida diaria. El programa incluye más de 30 audios de entrenamiento, material bibliográfico digital y el acompañamiento de un instructor altamente capacitado. Ideal para dar los primeros pasos en este tipo de meditación.**Apto para principiantes o avanzado**

METODOLOGÍA DEL PROGRAMA

- . 60 minutos de prácticas de mindfulness en movimiento, acostados, parados, sentados + fundamentos basados en las neurociencias contemplativas y recomendaciones de práctica de Mindfulness en la vida diaria.
- . Una vez por semana 1 hora (6 encuentros)
- . Enfocadas en el bienestar a través de la reducción del estrés y la ansiedad.
- . Herramientas a través de Mindfulness para el liderazgo consciente

TEMARIO DEL PROGRAMA

Clase 1: La práctica de la presencia.Integración Mente-Cuerpo al servicio del bienestar.

Clase 2: El impacto del estrés en nuestra vida cotidiana.Neuroplasticidad para re-educar.

Clase 3: El cuerpo como un camino para simplificar la mente.

Clase 4: Liderarse a uno mismo Vigilancia y gobierno de las emociones.

Clase 5: Comunicación asertiva El cultivo de la paciencia para ampliar la medida de tolerancia.

Clase 6: Liderazgo consciente:Hacer de mindfulness un estilo de vida.Del estado al rasgo.

4. CURSOS ONLINE

Diferentes temáticas basadas en Mindfulness

CURSOS ONLINE

Cursos “enlatados” para hacer a tus tiempos y ritmos. Cuatro opciones

1. Mindfulness básico por Francisco Vanoni
2. Mindfulness básico por Clara Badino
3. Mindfulness en la vida diaria por Francisco Vanoni
4. Miedo y ansiedad por Clara Badino

¿PUEDE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS AYUDAR A REDUCIR EL MIEDO, LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS?

Es la práctica meditativa más estudiada por la ciencia Occidental . Está integrada a la medicina de muchos países del mundo como :Estados Unidos, Holanda, Francia e Inglaterra. Se han publicado más 1.500 papers de rigurosidad científica comprobando sus beneficios. En un meta análisis basado en 12.145 participantes se llegó a la conclusión que esta práctica ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la depresión.LINK al meta analisis [AQUI](#)

¿PUEDE LA PRÁCTICA DE MINDFULNESS FORMAR A PERSONAS EN EL LIDERAZGO?

Ceos de reconocidas empresas a nivel mundial como Apple, Google, Nike ,Twitter y General Mills han integrado esta práctica en su desarrollo personal y profesional.

Bill Gates práctica Mindfulness hace varios años. Aquí puedes tener la reseña de su opinion en "[Gates Notes](#)"

¿TODOS PUEDEN PRACTICAR MINDFULNESS?

Sí, siempre que el instructor esté capacitado para acompañar el proceso del practicante. Si la persona está bajo tratamiento psicológico o psiquiátrico se sugerirá la aprobación de su terapeuta para iniciar los programas o clases.

¿CUAL ES LA DIFERENCIA ENTRE MINDFULNESS Y OTRAS MEDITACIONES?

Existen cientos tipos de meditaciones. La gran mayoría tienen como intención mejorar la atención y "calmar la mente". Mindfulness no solo desarrolla la atención sino que va a lo profundo, indagando sobre los impulsos, emociones difíciles y condicionamientos para poder integrar y gobernar estos aspectos del ser humano.

¿QUE PERSONERIA JURIDICA TIENE VISIÓN CLARA?

Somos una asociación civil sin fines de lucro. Lo recaudado por inscripciones a nuestras actividades ayudan a sostener la estructura de esta ONG y a llevar adelante el programa "Mindfulness en la salud pública" que tiene como objetivo ofrecer becas a profesionales de la salud y pacientes de hospitales públicos como a otras ONGS relacionadas al área de la salud

¿POR QUÉ ELEGIR VISIÓN CLARA ?

Hace más de 20 años que transmitimos la práctica de Mindfulness, siendo pioneros en Latinoamérica. Trabajamos con varias de las empresas más importantes del País.

IMPORTANTE: TODAS LAS PROPUESTAS INCLUYEN EL ACCESO A 3 MESES A PAUSA , NUESTRA APP DE MINDFULNESS

10:39 Pausa

¡Bienvenid@! a tu Pausa Hoy!

Continuar tu serie

Comienza a meditar con Pausa
7 audios

Te recomendamos

Principios de Mindfulness

Te podría interesar

Observando pensamientos y emociones
2:13

Día 1: ¿Qué pausa?
5:26

 Audios  Video  Recuerda  Consulta

Consulta

¡No te quedes con dudas!

Nos puedes compartir tus preguntas generales sobre Pausa y también conectar directamente con nuestros instructores con años de experiencia.

Consultas Generales

¿Quieres saber cómo funciona Pausa o cómo empezar? ¡Nos puedes consultar por WhatsApp!

Consultas al Instructor

¿Dudas sobre la práctica? ¡Nuestros instructores pueden guiarte!

 Audios  Video  Recuerda  Consulta

Series

Comienza a meditar con Pausa
Aprende las bases de la meditación y el mindfulness. **7 audios**

El cuerpo como camino a la Pausa
Ejercicios corporales que te ayudarán a traer tu mente al momento presente. **5 audios**

Pausas para tu desarrollo profesional
Prácticas dirigidas a desarrollar tus capacidades y competencias laborales. **7 audios**

Programa de 21 días
Una serie creada para que puedas desarrollar el hábito de la meditación. **21 audios**

Descargados
Todas tus descargas aquí. Para escuchar sin conexión. **0 audios**

 Audios  Video  Recuerda  Consulta

CONTACTO. JUAN VANONI . DIRECTOR EJECUTIVO VISIÓN CLARA.

- . Por mail a info@visionclara.org
- . Por whatss app al 11-4023-3355
- .Te ofrecemos una clase de prueba para que nos conozcas

¡MUCHAS GRACIAS!