apd

ASOCIACIÓN PARA EL **PROGRESO DE LA DIRECCIÓN**

Curso Superior Executive

Empresa saludable

PLAZAS LIMITADAS

Transformación disruptiva: Autogestión del estrés y la ansiedad

20, 28 de noviembre y 11 de diciembre. 08:00h - 17:00h

Hotel Sheraton Mallorca

“Los éxitos son excepcionales sin estrés y ansiedad”

¿Por qué hacer este Curso?

Las vivencias del Curso nos permiten conocer las herramientas para controlar nuestro cerebro, nuestras emociones, convirtiendo el estrés negativo en estrés positivo y potenciando los talentos propios y del equipo.

Aprender a estar presentes, en el aquí y el ahora, transforma la ansiedad en una excepcional energía de éxito que aumenta la productividad y disminuye la rotación y las bajas.

Descubriremos cómo aprovechar las crisis como impulsores de crecimiento, para crear una empresa excelente.

El estrés y la ansiedad causan el 87% de las visitas al médico y el 100% del síndrome de “Burn Out”.

Objetivo:

- Técnicas de Mindfulness para autogestionar Estrés y Ansiedad.
- Herramientas para dirigir tu propia vida enfocándola al éxito.
- Maximizar el rendimiento intelectual y social.
- Liderar tus emociones y tu empresa con la máxima efectividad.
- Alcanzar bienestar personal y profesional.

Dirigido a:

Directivos que quieran aprender a gestionar el estrés y la ansiedad con Mindfulness para aumentar la calidad de vida personal y profesional.

"Vivimos en automático, siguiendo programas de éxito y fracaso"

Wang es un método exclusivo que permite erradicar la ansiedad, el malestar, las somatizaciones, el mal humor y el estrés.

El Modelo integrador de las 6 consciencias de Tino Prat y sus técnicas, se aplica por igual en la persona y en la empresa.

Enseña soluciones fáciles e inmediatas para aliviar, no sólo el síntoma, sino sus causas, resolviendo esos resultados no deseados.

El control mental permite dirigir la empresa con mucha mayor efectividad.

El modelo social actual, nos ha llevado a ver la vida de forma estancada, sin darnos cuenta que la vida personal y empresarial están basadas en un sistema de dimensiones de consciencia que debemos alinear. ¿Cuántas veces nos falta coherencia entre lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos? Conocernos, autogestionarnos y potenciar nuestros talentos personales, produce felicidad y efectividad.

Un recurso adecuado, usado desde la emoción equivocada, se convierte en un generador de problemas: el miedo al fracaso paraliza, la rabia ante una pérdida bloquea el cerebro, el estrés o la ansiedad nos conducen a resultados inefectivos.

Nuestra mente es reactiva e inconsciente. Al conocerla, disponemos de herramientas para optimizar los resultados de nuestras habilidades. Las técnicas Wang-Mindfulness son una auténtica bomba de relojería para sacar el máximo potencial a la vida y a la empresa.

Nuestro cerebro y el de la empresa, anclan con mayor profundidad una experiencia de dolor que una de placer. De la misma forma que nuestros ordenadores se actualizan diariamente, nosotros debemos actualizarnos para reorientarnos al éxito.

Conocer y potenciar tus fortalezas sin miedo, las convierte en destrezas. Éste es el sentido de la vida y el único camino al éxito y la felicidad personal para ti y tu empresa.

TINO PRAT

Creador del Instituto Wang y profesor de ESADE

Empresario en multinacionales y empresas familiares desde hace más de 35 años. Máster ESADE CE79, ha estudiado Conciliación y Mediación Comercial y Civil en FIU (Florida Internacional University) (2002) y Negociación (PON) en Harvard (2002). Profesor de Negociación en IDEC (Universitat Pompeu Fabra), La Caixa y colaborador académico en ESADE. Especializado en situaciones difíciles, es el creador del Instituto Wang de transformación personal y organizacional. Experto en la gestión de los conflictos empresariales, es co-autor del libro: "EL MAPA DEL CONFLICTO". Consultor en empresas como: Torras Papel SA, GECSA Ingeniería y Obras, ESADE, Diputació de Barcelona, Auto Beltrán, Boehringer Ingelheim España, Banco Santander, KAO Corporation, Celistics USA, Rituals, La Caixa, Banc de Sabadell, etc.

Primera Sesión

Martes, 20 de noviembre de 2018

08:00h. **Recepción de los asistentes y acondicionamiento**

08:15h. **Presentación del Taller**

08:45h. **Consciencia Corporal y Psomático - Energética.**

› Mini Yoga de salón: sencillos ejercicios cotidianos para superar el estrés y la ansiedad y despertar la energía

09:30h. **Break – Tés seleccionados con sentido.**

10:00h. **Las 6 Dimensiones del SER y de la EMPRESA.**

› Manual de Instrucciones del Ser Humano

› La Empresa Consciente

11:30h. **Break – Consciente**

12:00h. **La Consciencia Corporal y Energética**

› Funcionamiento y técnicas de liberación de Estrés

› Comportamientos generadores de Estrés

13:30h. **Almuerzo Consciente (Comida energética y vivencia Mindfulness)**

15:00h. **Experiencia de Meditación Nidra Yoga y siesta lúcida.**

15:30h. **Vivencia Lúdica.**

15:45h. **Transformando Hábitos: el autosabotaje.**

› Los impulsores de fracaso del Ego

› Visualización transformadora

16:45h. **Ejercicios a realizar durante la semana y Conclusiones**

17:00h. **Cierre del Taller**

Segunda Sesión

Miércoles, 28 de noviembre de 2018

08:00h. **Recepción de los asistentes.**

08:15h. **Consciencia Corporal y Psomático - Energética.**

› Mini Yoga Wang

› Armonizar la mente y el cuerpo

09:15h. **Revisión de los Ejercicios realizados durante la Semana.**

09:45h. **Break – Tés seleccionados con sentido.**

10:15h. **Consciencia Emocional 1.**

› Distinguiendo emociones y conductas

› El poder de la Visualización para el éxito en la vida personal y profesional

11:45h. **Break Consciente.**

12:00h. **Consciencia Emocional 2.**

› La autogestión para transformar emociones y conductas y sus consecuencias en la empresa

› Transformar estrés y ansiedad en recursos positivos y motivadores

13:30h. **Almuerzo Consciente (Comida energética y vivencia Mindfulness).**

15:00h. **La Consciencia Racional.**

› Sus efectos en lo cotidiano. De Descartes a la PNL

› El pensamiento saboteador: prejuicio, juicio y condena

› El pensamiento positivo en la creación del autoengaño

› La visualización potenciadora de éxito en los objetivos

› Técnicas para transformar la ansiedad en un recurso positivo

16:45h. **Ejercicios a realizar durante la semana y Conclusiones**

17:00h. **Cierre del Taller**

Tercera Sesión

Martes, 11 de diciembre de 2018

08:00h. **Recepción de los asistentes**

08:15h. **Consciencia Corporal y Psomático - Energética.**

› Mini Yoga Wang

› Focalizar la energía para despertar la presencia

09:15h. **Revisión de los Ejercicios realizados durante la Semana.**

09:45h. **Break – Tés seleccionados con sentido.**

10:15h. **La Consciencia Social 1.**

› La Empresa Socialmente Consciente

› El poder intuitivo: empatía y sinergia

› Percepción sistémica

› Constelaciones organizacionales para despertar consciencia social

11:45h. **Mindfulness Break**

12:00h. **La Consciencia Social 2.**

› Constelaciones organizacionales para la creación de escenarios de éxito

13:30h. **Almuerzo Consciente (Comida energética y vivencia Mindfulness)**

15:30h. **La Consciencia Esencial desde el Wang-Mindfulness**

› El Liderazgo Consciente

› La Meditación con Wang-Mindfulness

16:45h. **Conclusiones**

17:00h. **Fin del Taller**

Organiza

apd

Formaliza tu inscripción a través de www.apd.es

1. **Regístrate en nuestra web** (recibirás un mail de confirmación con tu clave de acceso)
2. **Dirígete a la actividad a la que quieres inscribirte** (Agenda)
3. **Pulsa el botón "Inscribirme"** (rellena los campos solicitados)

inscríbete en

www.apd.es

Información Práctica

Contacto: apdbaleares@apd.es | 971 074 065

Lugar: Hotel Sheraton Mallorca

C/ Vinagrella, s/n (Palma)

Formas de pago

El pago de las cuotas se hará efectivo antes de iniciarse la actividad por medio de:

Cheque nominativo | Domiciliación | Transferencia a favor de APD:

ES42 0049 1182 3721 1003 3641. Nota: rogamos adjunten justificante de pago

Cuota de inscripción

· Socio Protector de APD: 900€ + IVA

· Socio Global de APD: 1260€ + IVA

· No socio de APD: 1800€ + IVA

*** Inscripción personal e instransferible**

Derecho de inscripción

· Documentación

· Certificado de asistencia

· Almuerzo de trabajo

NOTA: para mayor comodidad, conviene que los asistentes vayan vestidos tipo "casual".

Cancelaciones

En caso de no cancelar la inscripción o realizarla con menos de 48 horas deberá abonar el 100% del importe.

Los gastos de formación de personal tienen la consideración de gastos deducibles para la determinación del rendimiento de las actividades económicas, tanto en el Impuesto sobre Sociedades como en el Impuesto sobre la Renta de las Personas Físicas. Aquellos gastos e inversiones destinados a habituar a los empleados en la utilización de las nuevas tecnologías de la comunicación y de la información dan derecho a practicar una deducción en la cuota íntegra de ambos impuestos en el porcentaje previsto legalmente.