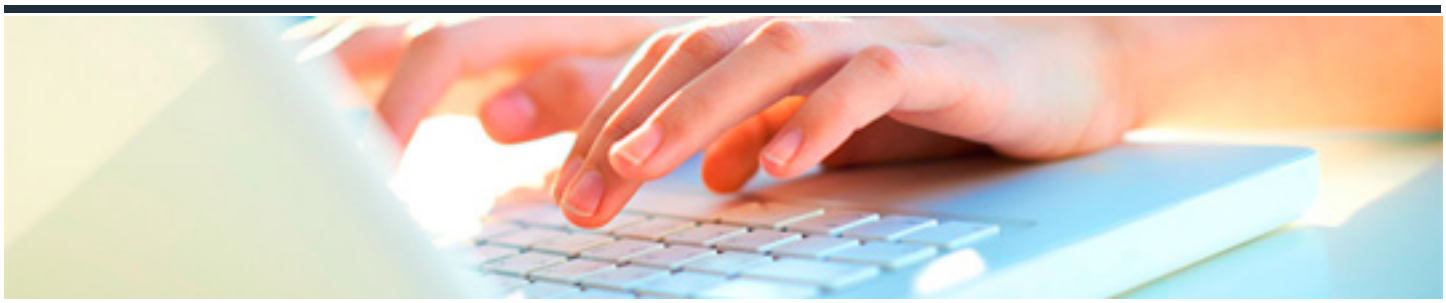
ideados
FORMACIÓN



DIRECCIÓN COMPASIVA EN LAS ORGANIZACIONES

DURACIÓN: 20 horas

CRÉDITOS ECTS: 0

OBJETIVOS

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.

2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.

3. Aceptar las diferentes emociones que se sienten.

4. Aprender la conexión mente-cuerpo.

5. Saber desarrollar las actitudes del Mindfulness.

6. Distinguir los tipos de egos.

7. Diferenciar la compasión de a empatía

8. Identificar su Ikigai.

PROGRAMA CONTENIDOS

Unidad 1. Situación del directivo

1. Una sociedad a la carrera

2. La falacia de las categorías

3. Humanización del puesto de trabajo

4. La sociedad de la dirección

Unidad 2. El estrés

1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado 2. Estrés positivo y estrés negativo

3. Consecuencias de una vida laboral llega de estrés 4. Síndrome de burnout o quemado profesional

5. Sistemas de gestión de estrés

Unidad 3. Las emociones.

1. Qué son las emociones

2. Evolución de la sociedad en gestión emocional

3. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio

4. Emociones básicas y su gestión

5. Vivir en coherencia

5.1 Sistema rojo o de amenaza

5.2 Sistema azul o de logro

5.3 Sistema verde o de la calma

Unidad 4. Introducción Mindfulness

1. Mindfulness y conciencia plena. Conceptos básicos 2. Como integrar esta técnica en nuestra vida

3. Práctica formal

4. Conexión mente-cuerpo

5. Concepto de sufrimiento

6. Ecuanimidad como base del equilibrio emocional

Unidad 5. Mindfulness en empresas

1. Desarrollo de las actitudes de Mindfulness

1.1 Mente de principiante

1.2 La impermanencia

1.3 Los juicios

1.4 La paciencia

1.5 La aceptación

1.6 La confianza

1.7 La compasión

2. Mejora de la concentración la productividad

3. Equipos que son equipos

3.1 ¿Cómo podemos construir un equipo que realmente sea equipo?

4. Desarrollo de la asertividad

4.1 ¿Cómo son las personas asertivas?

5. Comunicación consciente

5.1 Pautas para desarrollar una comunicación consciente

5.2 La escucha atenta

5.3 El miedo como protagonista en nuestra comunicación

5.4 Eliminemos la queja de nuestra vida

5.5 Descubriendo el silencio

Unidad 6. Los líderes y el ego

1. Principales efectos del Mindfulness en un líder

2. El ego, conceptos, control y consecuencias de una mala gestión

3. Desarrollo de objetivos

4. El peso de la responsabilidad

5. Volver a confirmar en las personas

6. Cuidado personal u colectivo

6.1 Gozar de una buena salud física y mental

6.2 Ausencia de enfermedad

6.3 Prosperidad económica

6.4 Bienestar

6.5 Felicidad

Unidad 7. Compasión

1. ¿Qué es la compasión?

2. Diferencia entre compasión y empatía

3. Autocompasión y compasión por los demás

4. Concepto de dirección compasiva

5. Puntos clave para la gestión de equipos de forma eficaz

Unidad 8. El Ikigai

1. Felicidad basada en proyectos futuros

2. Trabajo u aprendizaje desde el miedo

3. Realización personal que no profesional

4. El ikigai

5. Legado personal y profesional