



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