

Search Inside Yourself

Programa 2-días

El programa original de entrenamiento de inteligencia emocional basado en atención plena de 2 días desarrollado en Google.

Mejore el enfoque y la empatía para aprovechar todo el potencial de su equipo.



 search inside yourself
certified teacher

Enseñamos a los líderes herramientas para profundizar su enfoque, autoconciencia y resiliencia.

Diseñado y probado en Google, el programa SIY enseña habilidades de atención plena e inteligencia emocional que conducen a un rendimiento máximo sostenido, una colaboración sólida y un liderazgo eficaz.

LOS PARTICIPANTES EXPERIMENTARÁN MEJORAS DURADERAS, QUE INCLUYEN:

- El aumento del autoconocimiento y la autorregulación, las dos primeras competencias básicas de la inteligencia emocional.
- Habilidades prácticas para todos los días: atención plena, técnicas para el autoconocimiento, la escucha empática y la preparación para conversaciones difíciles.
- Herramientas para comunicarse con perspicacia y conciencia de las emociones y perspectivas de los demás.

UNA OPORTUNIDAD PARA APROVECHAR EL PODER DE LA ATENCIÓN PLENA EN AMBIENTES CORPORATIVOS

Comunícate con Carolina, Profesora Certificada de Search Inside Yourself, para entender cómo llevar SIY a tu organización.

CAROLINA GHIRETTI-GAMBOA
carolina@mindfulsynchrony.com
www.pausapresente.com
+573203481538



AUDIENCIA

El programa SIY generalmente tiene entre 20 y 80 participantes y se puede personalizar para una variedad de públicos, que incluyen:

- Altos líderes y ejecutivos
- Equipos
- Nuevos Gerentes
- Colaboradores individuales
- Graduados universitarios recientes

El programa interactivo de 2 días incluye:

- Una visión general de la neurociencia que respalda la atención plena y la inteligencia emocional.
- Una inmersión profunda en las competencias de inteligencia emocional: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y liderazgo.
- Ejercicios prácticos para centrar la atención y desarrollar el autoconocimiento y la empatía, la base del autodomínio y el liderazgo.
- Aplicaciones específicas en el lugar de trabajo para ayudar a los participantes a lograr una mayor concentración, equilibrio emocional, empatía y motivación.
- Una experiencia altamente interactiva, con 1/3 de presentación y 2/3 de ejercicios prácticos.
- Un reto de 28 días siguiendo el programa de 2 días. Se proporcionan recursos y ejercicios diarios para ayudar a las personas a desarrollar nuevos hábitos después del entrenamiento.



www.siyglobal.com
info@siyglobal.com

Search Inside Yourself

Programa 2-días

AGENDA

Día 1

9:00 — Inicio

Práctica:

Entrenamiento de la atención

¿Cómo se desarrolla la inteligencia emocional?

Mindfulness: Pasar del piloto automático a estar consciente

Práctica:

Atención abierta

Práctica: Escaneo del cuerpo

Autoconocimiento: Conocer los estados internos

12:30 — Almuerzo consciente

Auto-regulación:

Manejar hábilmente impulsos y reacciones

Práctica:

Escucha atenta

Práctica: Reformular y responder a los desafíos en el momento

Práctica:

Auto-compasión

5:00 — Fin Día 1

Día 2

9:00 — Introducción

Motivación: Alinea tus valores y tu trabajo

Ejercicio: Alineación con valores

Práctica de visualización: Visualiza tus objetivos

Práctica: Resiliencia, recupérate en los contratiempos

Empatía: Comprender los sentimientos y experiencias de los demás.

Ejercicio: "Como yo."

12:30 — Almuerzo consciente

Práctica: Mindful Walking

Ejercicio

Escucha empática

Liderazgo: Liderar con compasión

Práctica: Práctica de compasión

Ejercicio: Compromiso de liderazgo

Aplicaciones en el trabajo

5:00 — Fin Día 2

2 x 8-horas días

CÓMO FUNCIONA EL PROGRAMA:

El programa SIY comienza con una sesión en persona de dos días altamente interactiva. Continúa con un período de integración de práctica de 4 semanas entregado en línea y concluye con un seminario web.

LENTRENEAMIENTO EN PERSONA

(2 días)

Formación experiencial en mindfulness, neurociencia y las cinco competencias de la inteligencia emocional.

PRÁCTICA ONLINE

(4 Semanas)

Ejercicios diarios y recursos entregados por correo electrónico para ayudar a desarrollar nuevos hábitos.

WEBINAR

(1 hora)

Conexión con profesores y grupo para revisar y establecer un plan de acción para continuar.

“Recomiendo SIY a cualquiera que busque mejorar la forma en que su equipo trabaja en conjunto, mejorar su pensamiento innovador y claridad, reducir el estrés, mejorar el bienestar general, manejar conversaciones difíciles y, en general, estar más en paz.”

— Barry Margerum
Chief Strategy Officer Plantronics

