

Search Inside Yourself 2-Day Program

El programa de formación de 2 días, creado en Google, de inteligencia emocional basada en mindfulness.

Mayor concentración, empatía y resiliencia para aprovechar todo tu potencial y el de tu equipo.



Proporcionamos a los líderes herramientas para desarrollar la concentración, el autoconocimiento y la resiliencia.

Diseñado y probado en Google, el programa SIY enseña mindfulness y habilidades de inteligencia emocional que permiten un rendimiento máximo sostenido, una sólida colaboración y un liderazgo efectivo.

El programa interactivo de 2 días incluye:

- Un resumen de la neurociencia que avala la práctica de mindfulness y la inteligencia emocional.
- Una profundización en las distintas habilidades de inteligencia emocional: autoconocimiento, autorregulación, motivación, empatía y liderazgo.
- Ejercicios prácticos para enfocar la atención y desarrollar el autoconocimiento y la empatía, que son el fundamento del dominio de sí mismo y del liderazgo
- Aplicaciones específicas para la vida laboral que ayudarán a los participantes a conseguir mayor concentración, equilibrio emocional, empatía y motivación.
- Una experiencia altamente interactiva, con 1/3 del tiempo dedicado a explicación y 2/3 a ejercicios prácticos.
- Después del programa de 2 días, hay un reto de 28 días durante el cual se proporcionan diariamente recursos y ejercicios para ayudar a los participantes a crear nuevos hábitos.

Los participantes experimentarán mejoras duraderas, incluyendo:

- Más autoconciencia y autorregulación, que son las dos primeras principales competencias de la inteligencia emocional.
- Habilidades prácticas aprendidas: una amplia variedad de prácticas de mindfulness, de escritura, y técnicas para el autoconocimiento, para la escucha empática, y para la preparación de conversaciones difíciles.
- Herramientas para comunicarse con conocimiento y consciencia de las emociones y perspectivas de los demás.

Audiencia

El programa SIY se puede personalizar para una variedad de participantes, entre ellos:

- Líderes y ejecutivos senior
- Equipos
- Nuevos managers
- Colaboradores
- Perfiles junior.

Aprovecha el poder de mindfulness en tu organización.

El programa SIY consigue desarrollar en las organizaciones un lugar de trabajo que sea más efectivo, colaborativo e inclusivo.

Visita www.siyli.org para más información sobre el programa.

Impartido por dos profesores Certificados de SIY, el programa de 2 días es una inmersión profunda en habilidades de inteligencia emocional y aplicaciones prácticas basadas en mindfulness.



Search Inside Yourself
Leadership Institute

Cómo se desarrolla el programa

El programa SIY arranca con una sesión presencial de dos días altamente interactiva. Continúa con un periodo de cuatro semanas dedicado a la integración de las prácticas con el apoyo de recursos online, y concluye con un seminario web.



Training presencial

(2 días)

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



Práctica virtual

(4 semanas)

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



Webinar

(1 hora)

Volver a conectar con los profesores y el grupo para compartir aprendizajes y revisar y establecer un rumbo y un plan de continuidad.

Día 1

9:30 — Inicio Sesión 1

Práctica: Entrenamiento de la atención

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

Mindfulness: Pasar del piloto automático a ser consciente

Práctica: Consciencia Abierta

Práctica: Exploración del cuerpo

Autoconocimiento: Conocer los propios estados internos

13:30 — Fin Sesión 1

15:00 — Inicio Sesión 2

Autogestión: Gestionar con habilidad los propios impulsos y reacciones

Práctica: Escucha atenta

Práctica: Reformular y responder a los desafíos en el momento

Práctica: Autocompasión

18:30 — Final del día 1

Día 2

9:30 — Inicio Sesión 3

Motivación: Alinear tus valores y el trabajo

Ejercicio: Alineamiento con los valores

Práctica de visión:

Visualizar tus objetivos

Práctica: Resiliencia, recuperarse de los reveses

Empatía: Entender las emociones y experiencias de los demás

Ejercicio: "Igual que yo"

13:30 — Fin Sesión 3

15:00 — Inicio Sesión 4

Práctica: Meditación caminando

Ejercicio: Escucha empática

Ejercicio: Conversaciones difíciles

Liderazgo: Liderar con compasión

Práctica: Práctica de compasión

Ejercicio: Compromiso de liderazgo

Brainstorm de ideas sobre aplicar lo aprendido

18:30 — Final del día 2

"Realmente recomiendo SIY a cualquiera que busque mejorar el trabajo de su equipo, aumentar su claridad mental y su capacidad de pensamiento innovador, reducir el estrés, mejorar el bienestar general, gestionar conversaciones difíciles, y en general estar más en paz consigo mismo."

Barry Margerum
Chief Strategy Officer Plantronics



Search Inside Yourself
Leadership Institute