

## Search Inside Yourself Online Program

El programa online de formación, 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 personas, equipos y organizaciones, 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 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 training, 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 está dirigido a una amplia 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 la [web de SIY Online](#) para más información sobre el programa.

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

## Cómo se desarrolla el programa

El programa SIY Online arranca con un training online de cuatro sesiones altamente interactivas. 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 online

(4 sesiones – 3 horas)

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.

## Programa del training online

### Sesión 1: 03/06 17h-20h

**Práctica:** Entrenamiento de la atención

¿Cómo desarrollar la inteligencia emocional?

**Mindfulness:** Pasar del piloto automático a ser consciente

**Práctica:** Consciencia Abierta

**Autoconocimiento:** Conocer los propios estados internos

**Práctica:** Exploración del cuerpo

**Práctica:** Journaling

### Sesión 3: 17/06 17h-20h

**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"

**Ejercicio:** Escucha empática

**Práctica:** Liderando con compasión

### Sesión 2: 10/06 17h-20h

**Autogestión:** Gestionar con habilidad los propios impulsos y reacciones

**Práctica:** Escucha atenta

**Práctica:** Reformular y responder a los desafíos en el momento

**Práctica:** Autocompasión

### Sesión 4: 24/06 17h-20h

**Liderazgo:** Liderazgo y Comunicación

**Ejercicio:** Conversaciones difíciles

**Ejercicio:** Compromiso de liderazgo

Brainstorm de ideas sobre aplicar lo aprendido

"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