

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
- Equipos
- Managers
- Departamentos People, Agile, Learning, Transformación, Innovación...

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.



Acompañamiento Online + Sesiones Coaching

(4 semanas)

Ejercicios diarios y recursos entregados por correo electrónico para ayudar a construir nuevos hábitos. 2 Sesiones de Coaching Individual.



Comunidad Virtual

(12 meses)

Acceso a Comunidad Virtual de mantenimiento de la práctica, compartición de experiencias. Encuentros online periódicos. Nuevos recursos y herramientas.

Programa del training online

Sesión 1

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 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

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"

Ejercicio: Escucha empática

Práctica: Liderando con compasión

Sesión 4

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