

## 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 posteriormente la creación de una comunidad virtual para mantener y fortalecer los aprendizajes.



### Training online

(4 sesiones – 3 horas)

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



### Acompañamiento Online

(4 semanas)

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



### Comunidad Virtual

(3 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 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 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 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