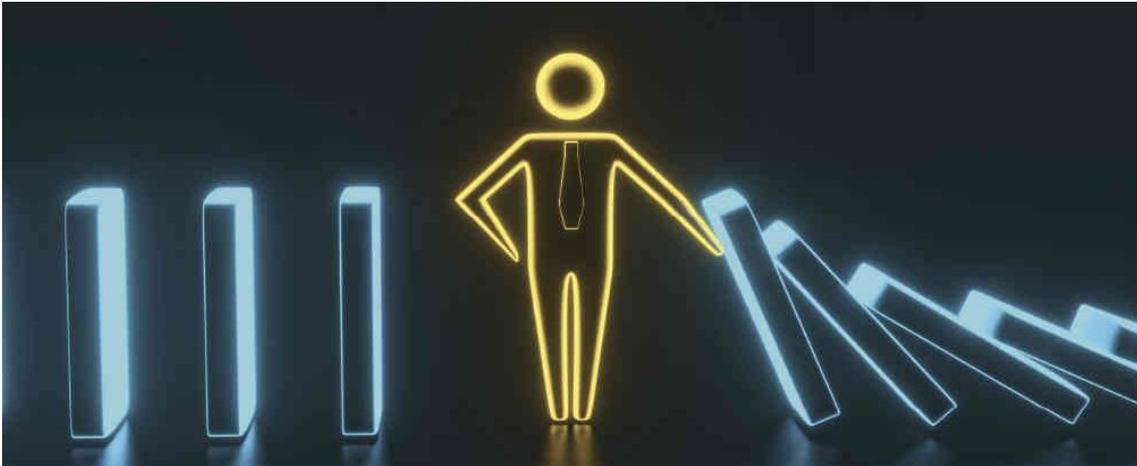


AUTOLIDERAZGO EN TIEMPOS AGITADOS



Presentación

El cambio súbito del contexto social y personal con motivo de la pandemia Covid-19, así como la constante sobreestimulación a la que nos somete nuestro trabajo y estilo de vida moderno, obliga a nuestro cerebro y a nuestra mente a trabajar a un ritmo frenético.

En un entorno cada vez más volátil, incierto, complejo y ambiguo, recibimos constantemente ráfagas de estímulos que invitan al estrés. Se acuñan síndromes como el de “La vida ocupada” o “El liderazgo bloqueado” que hacen alusión en términos generales a problemas de falta de concentración, memoria, toma de decisiones, creatividad... que se producen cuando el cerebro se sobrecarga de información.

El contexto actual exige a las personas que ocupan posiciones de responsabilidad un estado flexible de la atención, en el que activamente se impliquen en el momento presente, que les permita auto liderarse y tomar decisiones creativas y efectivas de forma prácticamente instantánea.

Durante este programa facilitaremos las ideas y herramientas procedentes de la ciencia, adecuadas para desarrollar la plasticidad cerebral que garantice este aprendizaje, trabajando sobre 4 factores clave: Atención, Regulación de Estrés, Equilibrio y Resiliencia.

Dirigido a

Profesionales con puestos de responsabilidad interesados en adquirir recursos para liderarse a si mismos, como paso previo necesario para desplegar un estilo de liderazgo basado en el ejemplo.

Objetivos

- Reflexionar acerca del funcionamiento de nuestra mente y cerebro en un entorno cada vez más complejo.
- Comprender el mecanismo del estrés asociado las situaciones de incertidumbre y aprender a manejarlo.
- Identificar estrategias para re-cablear nuestro cerebro y promover una mente saludable.
- Elevar los niveles de excelencia personal y profesional, incorporando técnicas para responder conscientemente y de manera efectiva a los impulsos.

Modalidad

Presencial a través de AULA VIRTUAL

- Duración: **8 horas**
- Curso eminentemente práctico
- Acceso a través del Aula Virtual de BAI adaptada a Bonificaciones de Fundae

1. Entorno VUCA y modernidad líquida.

- a. La asombrosa complejidad de nuestra mente y nuestro cerebro.
- b. Relacionándonos con un entorno VUCA: volátil, incierto, complejo y ambiguo.
- c. Entropía psicológica.
- d. La cuestión del estrés: ¿Amigo o Enemigo?
- e. Estrategias de afrontamiento del estrés.

2. La Ciencia de la atención

- a. El problema de la Mente Errante.
- b. ¿Qué es realmente Mindfulness?
- c. La ciencia detrás del Mindfulness.
- d. Mitos del Mindfulness
- e. La Práctica de Mindfulness: ejercicio guiado.
- f. ¿Cómo puede ayudarnos el Mindfulness en nuestra vida cotidiana?

3. Cerebro, Mente y Creatividad

- a. Pensamiento Analítico y Pensamiento Creativo.
- b. Fisiología de las emociones y su impacto.
- c. Mindfulness y creatividad.
- d. Fases Pensamiento Creativo.
- e. Técnicas de creatividad.

4. Equilibrio y mente resiliente.

- a. Inteligencia emocional.
- b. Resiliencia y Sabiduría.
- c. Personalidad resistente al estrés.
- d. Actividades para una mente saludable.

José Manuel Calvo Cobo

Licenciado en Psicología, Máster predoctoral en Desarrollo de Técnicas Neurocognitivas en organizaciones empresariales: Neuromanagement, con más de 15 años de experiencia en el ámbito de Recursos Humanos. Sólido conocimiento la Gestión del Talento y el Desarrollo de Profesionales, Equipos y Organizaciones. Certificaciones en Coaching, Coaching Sistémico de Equipos, Análisis Conductual DISC y Microsoft Innovative Education.

Socio fundador de CoachMinds y del Instituto de Neurociencia, Alto Rendimiento y Tecnología. Miembro del Comité del International DISC Institute. Profesor del MBA de la Universidad Carlos III de Madrid y del “Master de NeuroMarketing Aplicado” de la Universidad de Granada. Autor del libro “Mindfulness: el arte de controlar tu mente”

Desarrolla su experiencia como Consultor y Director de Proyectos, acompañando a organizaciones y equipos directivos en procesos integrales de desarrollo y transformación hacia modelos más colaborativos y productivos.

Especialidades: Agile Mindset, NeuroManagement, Mindfulness, Análisis Conductual DISC, Desarrollo de Carreras, Transformación Digital en Entornos de Aprendizaje y Colaboración, Experiencia de Usuario (UX) en Realidad Extendida.



El Formador

CONSULTAR PRESUPUESTO