



## COACHING GRUPAL Y MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE DIRECCIÓN DE EQUIPOS Y PERSONAS

---

### Presentación:

El objetivo de este programa es proporcionar a sus participantes un espacio de reflexión y entrenamiento para el desarrollo de las habilidades necesarias en la dirección de personas y equipos de trabajo. Algunas de estas habilidades implican:

- Tomar conciencia de cómo desarrollar nuestro talento y el de las personas que conforman nuestro entorno de trabajo hacia la eficiencia, la implicación y el bienestar personal y profesional dentro de la empresa.
- Crear climas de alta confianza que proporcionen las condiciones adecuadas para promover el crecimiento y la oportunidad.
- Generar conocimiento y nuevos modelos de comportamiento basados en el apoyo mutuo y el aprendizaje.
- Facilitar modelos de trabajo donde trabajadores y directivos estén más motivados, sean más responsables, cooperativos e innovadores, sintiéndose parte de una realidad interconectada más allá de sí mismos.
- Entender y atender a las relaciones interpersonales dentro de las organizaciones de una forma nueva, prestando atención a cómo somos, nos comunicamos y nos relacionamos, cuidando nuestra manera de estar, de conducirnos a nosotros mismos y a los demás.
- Planificar y supervisar las actividades en apoyo de la política, la estrategia y el eficaz funcionamiento de los procesos en nuestra organización.

El **Coaching grupal** es la herramienta a través de la cual se proporciona el espacio común para compartir conocimiento y experiencias de una manera guiada y facilitar así el desarrollo individual y aplicado a cada caso particular a partir de los conocimientos y nuevos modelos de conducta que puedan generarse con las aportaciones y reflexiones realizadas por el grupo en su conjunto. Es decir, los contenidos, el conocimiento y el entrenamiento de habilidades se hará in situ con las situaciones concretas que traigan los participantes al grupo.

Un entrenamiento práctico en **Mindfulness** permite en el contexto empresarial la *mejora del rendimiento, bienestar y posibilita el desarrollo profesional y personal* a través de la toma de conciencia del momento presente. Con la práctica continuada se logra:

- Reducir los niveles de estrés, facilitando la capacidad de autogestión.
- Tomar conciencia del fenómeno “multitarea”, sus consecuencias en el rendimiento y las posibilidades de mejora.
- Favorecer la regulación emocional y el impacto de las exigencias profesionales en un contexto de continuo cambio.



- Mejorar la capacidad de atención, concentración y creatividad, aspectos clave para nuestro rendimiento profesional.
- Implantar modelos de liderazgo consciente y positivo que fomenten el crecimiento de la organización.
- Optimizar las relaciones interpersonales en el contexto laboral (empatía, trabajo en equipo, asertividad, comunicación, resolución de conflictos, etc.)
- Focalizar la atención en el presente, sacando mayor provecho de las oportunidades y experiencias.
- Afrontamiento positivo de los procesos de cambio y disminución de la reactividad a través de la aceptación.
- Obtener beneficios para la salud y el bienestar psicológico.
- Cambiar la estructura y fisiología del cerebro, así como sus patrones de funcionamiento.

Esta propuesta no es una formación al uso, sino un programa de apoyo y acompañamiento para directivos o mandos intermedios que están al frente de grupos y/ o equipos de trabajo, donde se van a convertir en agentes activos de aprendizaje y cambio a través de la información y experiencias compartidas con otras personas que están en su misma situación y necesitan desarrollar modelos de liderazgo adecuados a su sector, organización, equipo y persona.

#### Objetivos:

- Tomar conciencia sobre las propias habilidades interpersonales en la gestión de personas
- Generar nuevos modelos de comportamiento para optimizar el funcionamiento de sus grupos y/o equipos de trabajo
- Proporcionar un espacio de aprendizaje y apoyo en el desarrollo de funciones directivas
- Desarrollar las habilidades de relación interpersonal de los participantes
- Crear climas laborales más saludables en sus organizaciones
- Incidir positivamente en el bienestar personal a través de una gestión emocional adecuada en su día a día laboral.

#### Programa:

##### Habilidades sobre las que se van a organizar las sesiones en la parte I:

1. Tomar conciencia de nuestro estado. ¿Dónde estamos?
  - Qué, cómo y por qué estamos haciendo bien
  - Áreas de mejora.
  - Tipos de cambio
2. Dirección: ¿Dónde queremos ir? Misión, visión y valores
  - Organizacionales
  - Personales
  - Identidad





3. Comunicación:
  - Organizacional
  - Interpersonal
  - Intrapersonal
4. Gestión de emociones: estrés, miedo, sobrecarga, inseguridad, euforia, incertidumbre
  - Modelo FADS
5. Liderazgo-seguidorazgo-influencia. Autoliderazgo.

#### Duración y temporalización:

**Fechas:** 24 de abril, 2 (jueves), 8,15,22 y 29 de mayo, 5,12,19 y 26 de junio de 17,00 a 19,00 horas.

La modalidad del programa es presencial y los participantes deben comprometerse a asistir al programa completo. Se trata de un trabajo en grupo donde la presencia de cada participante es importante y se necesita estabilidad en la composición de miembros de cara a favorecer un clima emocional adecuado de trabajo.

Se necesita un mínimo de 10 participantes y máximo de 15.

**Inicio: 24 abril**

**Finalización: 26 junio**

#### Estructura de las sesiones:

Las sesiones constaran de tres partes:

1. La primera hora y 20 minutos aproximadamente se trabajará en grupo los contenidos que emerjan alrededor del tema del día, para ello se utilizarán ejercicios de reflexión, debates y dinámicas de exploración y conocimiento. Igualmente se utilizará la propia experiencia de los participantes en el grupo para evaluar el desempeño en cuanto a las diferentes habilidades incluidas en el programa.
2. La siguiente media hora se utilizará para realizar entrenamiento en Mindfulness con aplicación concreta de técnicas para la gestión emocional y del estrés.
3. Últimos minutos se realizará el cierre dirigido e integrador de lo acontecido en la sesión.

#### Destinatarios:

Directivos y mandos intermedios de organizaciones empresariales o laborales privadas y públicas.

#### Facilitan la acción formativa:

**Marta Ros Bailac**, licenciada en Psicología, Máster en Programación Neurolingüística con DBM®, Coaching Remodelado con DBM®(Coach Asociada AECOP) y Máster en análisis y conducción de grupos por la Universidad de Barcelona. Cuento con 15 años de experiencia en procesos de ayuda en situaciones vitales de cambio, promoviendo el desarrollo de actitudes para la consecución de objetivos personales y profesionales. Además de realizar procesos formativos para distintos colectivos tanto de la administración pública como del sector privado. Desde 2013 desarrollo procesos de Coaching ejecutivo y Life Coaching.

**Vanesa Arazo Villacampa**. Psicóloga con formación de postgrado en Gestión y Dirección de RRHH y Master en PRL especialidad en Ergonomía y Psicología aplicada. Coach Asociada Certificada



(CAC) por ADESCO nº CAC10501. Instructora de Mindfulness por la Universidad de Zaragoza y Experta Universitaria en Inteligencia Emocional. Cuento con 15 años de experiencia profesional en el apoyo y desarrollo de habilidades a personas dentro del contexto organizacional, apoyando los procesos y la transformación del capital humano.

**Inversión/coste por alumno:**

**300 euros** las 10 sesiones (20 horas)- **Acción bonificable a través de FUNDAE**

Forma de pago: Transferencia bancaria a número de cuenta de Bantierra  
3191 0300 38 4558873222



**Programa formativo:**

**COACHING GRUPAL Y MINDFULNESS PARA EL DESARROLLO DE HABILIDADES DE DIRECCIÓN DE EQUIPOS Y PERSONAS. PARTE SEGUNDA**

**Habilidades sobre las que se van a organizar las sesiones en la parte II:**

6. Motivación-automotivación:
  - Expectativas
  - Estilos atribucionales
7. Toma de decisiones:
  - Incluir-excluir-ignorar
  - Abanico de posibilidades
8. Gestión en el tiempo:
  - Priorizar
  - Planificar
9. Resolución de conflictos: qué, cómo y por qué
  - Problema
  - Solución
10. Evaluación:
  - Efecto-afecto-impacto
  - Autogestión: hacer, gestionar, dirigir y supervisar

**Parte II:** un total de 10 sesiones de 2 horas de duración.