



## **Seminario de meditación avanzada para equipos de alto rendimiento en formato residencial**

### **Seminario en residencia de 2 días**

**Orientado a grupo de ejecutivos, directivos, organizaciones, deportistas de élite, y personas, en general, que tienen altos niveles de responsabilidad.**

**Descripción:** Dentro de los programas de "Team building" y / o reuniones de trabajo en equipo, la meditación avanzada es una herramienta fundamental para potenciar a la persona y ayudar, en el contexto de desarrollo de las organizaciones, aumentando la efectividad y el rendimiento.

Los **objetivos** de este taller son:

- A. Exponer el valor del programa de meditación avanzada para equipos de alto rendimiento.
- B. Aprender la técnica de meditación avanzada.
- C. Crear cohesión en el equipo: fomentar y estimular las relaciones interpersonales dentro del grupo

Se trata de un programa de formación para equipos en residencia durante dos días con el objetivo de ofrecer el aprendizaje básico de la técnica de Meditación avanzada como herramienta para potenciar la persona. El programa permite un proceso de aprendizaje sólido y dedicado, así como un tiempo de descanso intenso que ayudará a la recuperación personal de nuestro estado de bienestar mental y físico. El programa y el formato, en su conjunto, es excelente para el propósito de construcción de equipos en liderazgo efectivo; clarificando objetivos y retos, reforzando el equipo, evaluando la productividad, el rendimiento y potenciar a sus miembros en la dirección del proyecto común. Durante el retiro, se realizará un proceso completo de formación en meditación avanzada, como herramienta de uso cotidiano personal y profesional para aumentar el rendimiento, la creatividad, nuestro estado del bienestar y el clima de equipo. Los participantes aprenderán a incorporar la herramienta de la meditación en su vida cotidiana para un uso efectivo. Se analizarán los beneficios de la práctica de la meditación como herramienta tecnológica para dar respuesta a los retos diarios de la actividad y profundizaremos sobre el cómo podemos incrementar nuestro nivel de liderazgo, alcanzando niveles de alto rendimiento. Descubriremos y aprenderemos

1



# executiveMeditation

como la práctica diaria inteligente • inteligente de la meditación, apoya y aumenta la correcta gestión de nuestra energía personal, la toma de decisiones y la capacidad de recuperarse a tiempo y regenerar nuestro sistema nervioso. La jornada terminará con una sesión de evaluación sobre el seminario además de ruegos y preguntas. Posteriormente el curso, se enviará un informe (de progreso) sobre los resultados de la evaluación.

## **Principales beneficios del seminario:**

Los principales beneficios constatados del programa de formación en meditación avanzada son: reducción de la fatiga y estrés, recuperación e incremento del nivel de energía, sostener el nivel de rendimiento, aumentando el promedio de la energía personal, creación de "peak performance", mejora de la productividad, incremento del estado de bienestar, aumento de la autoconfianza, aumento de la creatividad y la inteligencia, mejora de la gestión del tiempo, mejora del clima laboral, reducción de la conflictividad, mejora de toma de decisiones. Además de los beneficios mencionados, el seminario apoya motivación del personal, mejorar la comunicación interpersonal, fomentar la empatía, escucha activa y la asertividad, gestionar adecuadamente conflictos internos, estimular el trabajo en equipo y descubrir la dicotomía de los líderes.

<http://executivemeditation.cat/>

