



MEDITACIÓN CORPORATIVA

✉ ana@meditacioncorporativa.com *+34 686 883 680*
✉ enrique@meditacioncorporativa.com *+34 606 378 456*

www.meditacioncorporativa.com



Programa de
Reducción y
Prevención del Estrés :

Objetivos del programa

- Hacer de **“El cuidado personal”** una filosofía y actitud de trabajo en el día a día.
- **Herramientas y hábitos para prevenir el estrés:** Iremos viendo una serie de herramientas que nos llevan a cambiar nuestra actitud y mantener la mente mas clara y relajada en nuestro día a día.
- Conocer las situaciones personales que provocan estrés en nuestro camino y los indicios para anticiparse.
- Reducir hábitos negativos e incorporar hábitos que favorezcan la salud.
- Tomar conciencia de la importancia y necesidad de conocer y gestionarse uno mismo desde cuatro perspectivas de equilibrio del ser humano: físico, emocional, intelectual y espiritual.

Ciclo de 4 talleres

¿Por qué cuatro ámbitos de cuidado de la salud?



Cuidado FÍSICO: escuchar los mensajes de tu cuerpo e incorporar hábitos saludables que ayuden en el bienestar.

Cuidado EMOCIONAL: aprender a reconocer y expresar tus emociones de forma regulada.

Cuidado INTELECTUAL: Cuidar tu mente de las distracciones y aumentar la concentración.

Cuidado ESPIRITUAL: encontrar el sentido a lo que haces. Valores que te acompañan en el camino.

"Pon tu corazón, tu mente, tu intelecto y tu alma incluso en tus más pequeños actos. En esto reside el secreto del éxito." Swami Sivananda.

Taller 1: Gym Mental

objetivos

Conocer las situaciones personales que provocan estrés en nuestro camino y los indicios para anticiparse.

Conocer e incorporar a la vida cotidiana técnicas de interiorización, respiración y relajación que ayuden a la prevención y gestión de estrés.

Tomar conciencia de los hábitos de pensamiento como punto de referencia.

Contenidos

- **Concepto de estrés:** qué es el estrés, cómo se manifiesta, tipos de estrés.
- **Introducción al Mindfulness-Atención plena:** origen y sentido de la práctica en nuestro día a día. Efectos en nuestro cerebro.
- **Desarrollo de la atención.** La atención es la base de todas las habilidades cognitivas y emocionales. Trabajar la atención para crear una mente tranquila y clara al mismo tiempo.
- **Creencias:** pensamientos que nos limitan o nos impulsan.

metodología

- Exposición teórica
- Técnicas de relajación, automasaje, meditación
- Ejercicios prácticos de mindfulness
- Autodiagnóstico
- Reflexiones individuales y grupales

Taller 2: Gym Emocional

objetivos

Reflexionar sobre la importancia de la autogestión emocional y su implicación en las relaciones.

Reconocer la emoción en uno mismo y sus efectos sobre la capacidad de acción e influencia en los otros.

Practicar herramientas que permitan la autogestión de la emoción.

contenidos

- **Concepto de emociones, estados de ánimo e inteligencia emocional:** concepto, génesis, definición y ciclo evolutivo de la emoción. Diferencia entre emoción, sentimiento y estados de ánimo.
- **Paseo emocional por las emociones básicas:** el miedo que nos protege, la rabia que nos da fuerza, la tristeza que nos da reflexión, la alegría que nos da plenitud y el afecto que nos da confianza.
- **Herramientas de gestión de las emociones:** relajación, expresión, valoración, visualización y pasos.

metodología

- Exposición teórica
- Herramientas de gestión emocional
- Auto registro emocional
- Pre-work (lectura libro)
- Reflexiones individuales y grupales

Taller 3: Gym Corporal

objetivos

Promover la conciencia de nuestro cuerpo y su influencia en la salud.

Aprender técnicas para apoyar, desde el cuerpo, una transformación sostenible en el tiempo.

Ampliar la mirada al cuidado físico, prestando atención a la alimentación, el descanso, el ejercicio físico y la relajación.

contenidos

- **Equilibrio y coherencia entre los tres dominios:** mental, emocional y corporal. La reacción corporal a la mente y viceversa.
- **Esfuerzo y tensiones:** observación del cuerpo y de las tensiones que puede acumular debido al sobreesfuerzo en algunas situaciones.
- **Gestos y posturas:** conocer nuestros gestos y posturas y darnos cuenta de cómo éstos impactan en nuestra comunicación.
- **Técnicas de centramiento y empoderamiento:** a través de la postura y la respiración podemos trabajar en nuestra presencia y liderazgo para mantenernos centrados y presentes a pesar de las adversidades.

metodología

- Exposición teórica
- Ejercicios prácticos de observación corporal
- Autodiagnóstico
- Reflexiones individuales y grupales

Taller 4: El sentido

objetivos

Dejar a un lado el automático para poder ver qué quiero ser.

Conectar con nuestro interior para poder recobrar la dirección y el sentido.

Deshacerse del excesivo personalismo que nos impide nuestra visión y conectar con el sentido del servicio.

Contenidos

- **Diferencias entre ser y hacer:** la importancia de la pausa para poder continuar. Parar para ser. Manifestar desde el Ser el Hacer.
- **Búsqueda del sentido:** crear espacios para recordar lo que es importante para cada uno. Dar valor a nuestra necesidad de sentido.
- **Valores que marcan mi camino:** preguntas que ayudan a conectar con nuestro interior y con nuestros valores.
- **La importancia del silencio:** tiempo para organizar tus pensamientos, para profundizar y conectar con los aspectos significativos de la vida.

metodología

- Exposición teórica
- Ejercicios prácticos
- Autodiagnóstico
- Reflexiones individuales y grupales

Esencia del programa

Es un **programa de desarrollo personal y profesional** cuya filosofía de fondo es la necesidad de **ser y estar sano** para poder mantenerse sano y cuidar del otro.

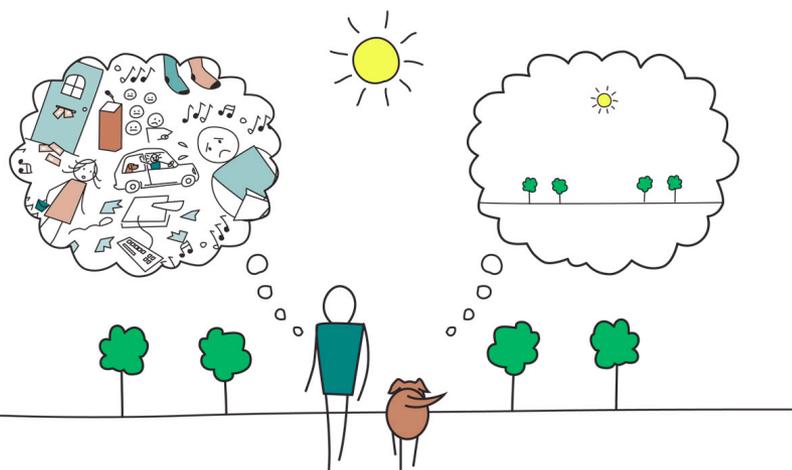
Pretende **animar** a las personas para que **cuestionen su rutina** y aprendan a ver su día a día como un espacio donde “atreverse a mirar”, “poder verse” y “poder descubrir” en qué medida sus **hábitos** les acercan o les alejan de su propio bienestar.



Este programa atiende y vela por el cuidado de la persona desde **cuatro dimensiones** fundamentales y necesarias para mantener la **salud del ser humano para su rendimiento y bienestar: cuidado físico, cuidado emocional, cuidado intelectual y cuidado espiritual.**

Base del programa: Mindfulness

En este programa la práctica de Mindfulness será transversal en todo el recorrido.



Mind Full, or Mindful?

El **Mindfulness** es una disciplina de entrenamiento de la mente, validada por la neurociencia, que desarrolla entre otras cosas la atención y la inteligencia emocional.

La práctica del Mindfulness tiene la potencialidad de cambiar nuestras vidas e interacciones en nuestro puesto de trabajo.

Entre sus numerosos beneficios ayuda a manejar mejor las situaciones de incertidumbre y estrés, aumentando la capacidad de resiliencia.

Es un viaje a despertar la conciencia y a descubrirse a uno mismo.

Lo haremos de una forma sencilla y dinámica para que los participantes puedan experimentar algunos de los beneficios inmediatos de esta práctica como la recuperación de la calma y el equilibrio mental.

Además propondremos ejercicios que puedan incluir en su día a día basándonos en dos líneas importantes para nosotros: simple de aplicar y el principio de repetición para adquirir hábitos.

Base del programa: Conocimiento del YO

cuidado físico



Habitar y escuchar el cuerpo como lugar donde sucede todo

cuidado espiritual



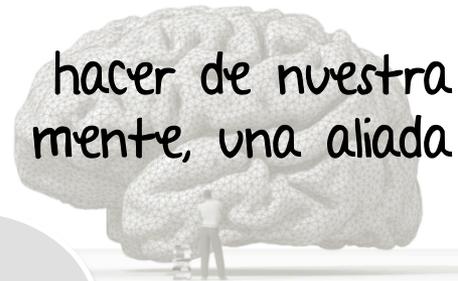
encontrar sentido y dirección a nuestra cotidianidad

cuidado emocional



aprender a reconocer y gestionar las emociones

cuidado intelectual



hacer de nuestra mente, una aliada



Quiénes somos



Ana Vega, socia de Meditación Corporativa, empresa especializada en potenciar el desarrollo y la meditación en las organizaciones.

Mi interés siempre ha sido trabajar con personas colaborando en su desarrollo y evolución. Por este motivo en los últimos años me especialicé en temas enfocados al manejo del estrés y las emociones, introduciendo la inteligencia corporal y la meditación como pilares imprescindibles en nuestro desarrollo.

Estoy certificada en varias practicas de desarrollo como el Coaching, Mindfulness programa MSRB, Proceso Corporal Integrativo entre varias.

En mi carrera profesional he formado parte de los equipos de Desarrollo y Formación en Soluziona como consultora y en Isavia como Gerente durante 14 años. En ambos casos colaborando con diferentes clientes dentro de Programas Multicanales de Desarrollo y Liderazgo en calidad de responsable, formadora y coach certificada.

Algunos de los clientes con los que he colaborado tanto en España como en México son: Abbott, Glaxo, IMMS, Axa, Iberdrola, Endesa, Banco Santander, Metro Madrid, Repsol, Peugeot, Grupo Pascual, Euroforum Escorial, Deloitte y Hoteles Meliá.

A lo largo de mi carrera profesional, he formado parte de eventos empresariales donde he dado conferencias de diferentes temas y dirigido aproximadamente un centenar de sesiones de risoterapias empresariales en grupos de 20 a 200 personas. Durante 5 ediciones he participado en Expomanagement siendo ponente en conferencias tales como: Las voces del cuerpo, Dibujando sonrisas, Salud en las empresas; introduciendo la importancia de la risa y el optimismo dentro del mundo empresarial así como la necesidad de nuestro equilibrio mental, corporal y emocional.

Actualmente, además de la impartición de programas de meditación desde Meditación Corporativa, colaboro de forma continua como formadora de profesionales de Proceso Corporal Integrativo con la Escuela In-Corpore y en Programas de Desarrollo y Formación con Éthica Consultores.

Junto a mi socio, ambos somos voluntarios facilitando talleres de meditación en la AECC desde hace 5 años, siendo esta una gran fuente de inspiración.

Algunos de nuestros clientes

