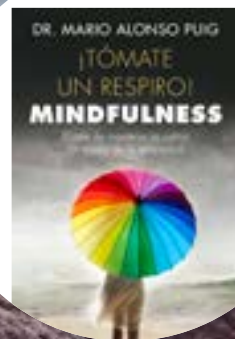


# Taller Mindfulness

## Aplicado a la Empresa y a la Vida

9 de Mayo  
ALICANTE



con el  
**Dr. Mario Alonso Puig**

información y contacto

[www.emergealicante.com](http://www.emergealicante.com)

Mov.609 447 129 - Tel. 966 351 999

**EMERGE**  
ALICANTE

# A- OBJETIVOS A CUBRIR

**1- Conocimiento en profundidad de lo que es el Mindfulness, cómo funciona y sus efectos en la salud, las relaciones interpersonales y la eficiencia.**

## **DIRIGIDO A:**

Empresarios, autónomos y trabajadores por cuenta ajena que quiere reducir el estrés e incrementar su claridad mental, eficiencia y productividad.

A quienes buscan un aprendizaje de autoconocimiento y desean entender cómo nos relacionamos con nuestro cuerpo, nuestros pensamientos, nuestras emociones, con el entorno, con los demás y con la vida, aprendiendo a soltar "bucles de pensamientos".

A toda persona que quiera iniciarse en la práctica de Mindfulness para incrementar sus estados de calma y bienestar, tanto físicos, emocionales y mentales, en su vida diaria.

**2- Aprendizaje de los diferentes abordajes dentro del Mindfulness para su utilización en la vida diaria y sobre todo a la hora de hacer frente a los distintos desafíos que podemos encontrar en nuestro camino.**





# B- PROGRAMA

Número  
máximo  
**25**  
de  
asistentes



## 9-11:30 SESIÓN I

- La dimensión biológica del ser humano
- Anatomía del miedo y la ansiedad.
- Estrés y equilibrio emocional.
- La relación mente-cuerpo y su impacto en la salud y en la enfermedad.
- **1ªPráctica:** Mindful eating
- **2ªPráctica:** Mindful Yoga



## 11:30-11:50 BREAK



## 11:50-14:00 SESIÓN II

- El contexto actual (VUCA) y la necesidad de mantener el equilibrio en entornos de alta presión.
- Orígenes y evolución del Mindfulness. Si cambias tu mente cambias tu vida.
- Mindfulness, Liderazgo e Innovación.
- **3ªPráctica:** The Relaxation Response
- **4ªPráctica:** Mindful Breathing



## 14:00-15:00 COMIDA



## 15:00-16:30 SESIÓN III

- Silencio y Presencia. Convertir nuestros límites en fronteras.
- El poder de la atención.
- La inteligencia de nuestro organismo.
- El cuerpo siempre lleva la cuenta.
- **5ªPráctica:** Mindful Walking
- **6ªPráctica:** Body Scan



## 16:30-16:50 BREAK



## 16:50-18:30 SESIÓN IV

- La reacción ante la amenaza.
- La mente hipervigilante y la reacción de alarma.
- El origen de la violencia y el papel del ego.
- Escucha y empatía.
- Las bases del encuentro y la cooperación.
- Impactando positivamente en la organización.
- **7ªPráctica:** Metta

# C- DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

- 1- La fisiología del estrés y la reacción humana ante los procesos de cambio.
- 2- El papel de las emociones en la salud y la enfermedad.
- 3- La mente dualista y su impacto en nuestra forma de percibir la realidad.
- 4- La búsqueda del equilibrio perdido. Orígenes del Mindfulness y evolución.
- 5- Biología del silencio y la respuesta de relajación.
- 6- Mindfulness based stress reduction
- 7- El desarrollo de la compasión a través del Mindfulness.

Inversión  
**590€**  
Incluye

- **8 horas de Formación**
- **Libro Dr. Mario Alonso Puig**
- **"Tómame un respiro"**
- **Audios con prácticas de Mindfulness dirigidas por el autor**
- **Desayuno y comida.**

## METODOLOGÍA

**1-** Explicaciones con gran soporte científico con el objetivo de que los participantes puedan conocer la manera en la que el **Mindfulness impacta en nuestra mente y en nuestra fisiología.**

**2-** Prácticas específicas del **Mindfulness** que incluyen:

- *Mindful eating*
- *Mindful Yoga*
- *The Relaxation Response*
- *Mindful Breathing*
- *Mindful Walking*
- *Body Scan*
- *Metta*

# Dr. Mario Alonso Puig



## Autor de los libros:

- **Madera de Líder.** Editorial Empresa Activa actualmente en su 3ª edición.
- **Vivir es un asunto urgente.** Editorial Aguilar actualmente en su 9ª edición.
- **Reinventarse: tu segunda oportunidad.** Plataforma Editorial, actualmente en su 30ª edición y traducido a 14 idiomas .
- **Ahora Yo.** Plataforma Editorial, actualmente en su 5ª edición.
- **La Respuesta.** Plataforma Editorial.
- **El Cociente Agallas.** Ganador del Premio Espasa de ensayo 2013.
- **El Guardián de la Verdad y la tercera puerta del tiempo.** Editorial Espasa, publicado en enero del 2016.
- **Tómate un respiro: Mindfulness, el arte de mantener la calma en medio de la tempestad.** Actualmente en su 6ª edición.

## Trayectoria

- Fellow en Cirugía por la Harvard University Medical School.
- Miembro de la Academia de Ciencias de New York.
- Miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia.
- Miembro del World Economic Forum 's Global Agenda Council on New Models of Leadership 2011(Davos).
- Miembro del panel mundial de expertos del WCC, IMD World Competitiveness Center.
- Formado en el campo de la Inteligencia Humana con el Dr. Howard Gardner y el Dr. David Perkins en la Facultad Superior de Educación de la Universidad de Harvard.
- Formado en Medicina Mente Cuerpo y en Psicología Positiva con el Instituto Mente-Cuerpo de la Universidad de Harvard.
- Formado en Aspectos Psicológicos del Liderazgo con el Levinson Institute de Boston.
- MBSR(Mindful based stress reduction) certificate por la University of Massachusetts Medical school.
- Certificado en Coaching for Leadership and Professional Development por el Tavistock Institute de Londres.
- Master en Humanidades por la Universidad Francisco de Vitoria.
- Ganador del Premio Knowsquare a la trayectoria divulgativa ejemplar 2014.

