

INNOVACIÓN & MINDFULNESS

PYMES Y PROFESIONALES

CEEI ELCHE, 20 JUNIO 2017



Beatriz Muñoz Morante

Formación, Consultoría Estratégica & Human Branding
Coach Certificada ADESCO
649 31 39 11

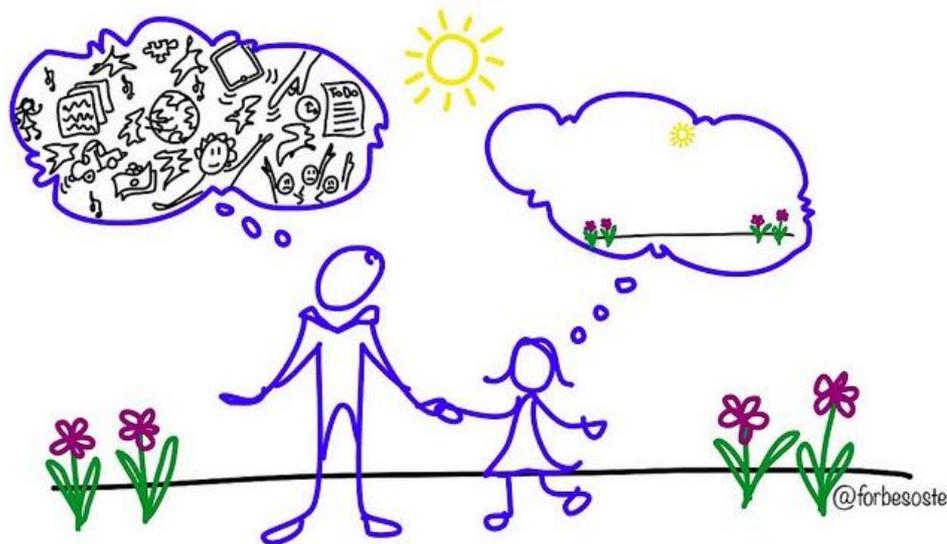


¿QUÉ ES MINDFULNESS?

1. Orígenes

2. Qué es y qué no es
3. Por qué para la empresa
4. Beneficios
5. Ejemplos
6. Artículos
7. Práctica

Mind Full, or Mindful?



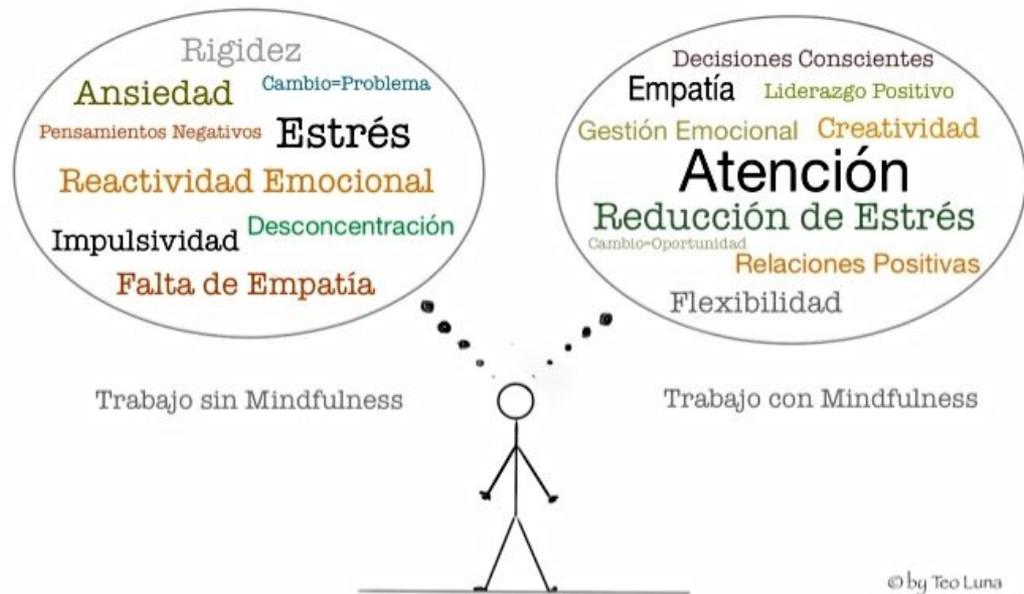
MINDFULNESS EN PYMES

1. Orígenes
- 2. Qué es y qué no es**
3. Por qué para la empresa
4. Beneficios
5. Ejemplos
6. Artículos
7. Práctica



MINDFULNESS EN PYMES

1. Orígenes
2. Qué es y qué no es
- 3. Por qué para la empresa**
4. Beneficios
5. Ejemplos
6. Artículos
7. Práctica



MINDFULNESS EN PYMES

1. Orígenes
2. Qué es y qué no es
3. Por qué para la empresa

4. **Beneficios**

5. Ejemplos
6. Artículos
7. Práctica

MINDFUL LIFE

¿Y si...

Reduces tu nivel de cortisol
Aumentas tu capacidad de atención
Mejoras tu sistema inmunológico
Disminuyes tu estrés
Reduces tu irritabilidad ?



beatriz@beatrizmunoz.es

649 31 39 11

Beneficios

Mejoras físicas en la reducción del estrés=> más concentración, más productividad y menos bajas laborales

Reducción del absentismo hasta en un 80% (según estudios realizados durante 3 años)

Mejora de la productividad y del rendimiento al estar centrados en lo que hacemos, y reducción de la tasa de accidentes laborales

Beneficios

Mayor capacidad de respuesta (creativa) a la hora de resolver problemas

Mejora en la escucha al cliente interno + externo

Reducción de conflictos en el trabajo => mejora clima => mejor rendimiento

Mejora en la toma de decisiones (por y para)

MINDFULNESS EN PYMES

1. Orígenes
2. Qué es y qué no es
3. Por qué para la empresa
4. Beneficios
- 5. Ejemplos**
6. Artículos
7. Práctica



L'ORÉAL

XEROX®



MINDFULNESS EN PYMES

1. Orígenes
2. Qué es y qué no es
3. Por qué para la empresa
4. Beneficios
5. Ejemplos
- 6. Artículos**
7. Práctica

<http://www.efesalud.com/noticias/mindfulness-felicidad-pensar-una-cosa/>

<http://www.diariovasco.com/agencias/201705/23/zaragoza-acoge-congreso-mindfulness-970485.html>

<http://mindfulempresas.com/wp-content/uploads/2017/01/tmp1495784967255348.pdf>

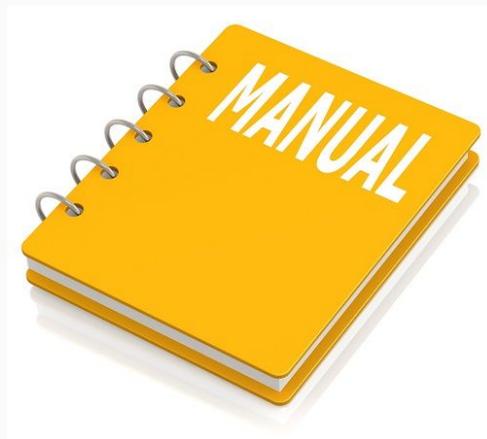
http://www.elperiodicodearagon.com/noticias/aragon/atencion-plena-ayuda-politicos-alejarse-visiones-extremistas_1203951.html

<http://www.efesalud.com/noticias/las-empresas-espanolas-abrazan-la-causa-del-mindfulness/>

<http://www.finanzas.com/noticias/empleo/20170525/marta-gaston-destaca-importancia-3627017.html>

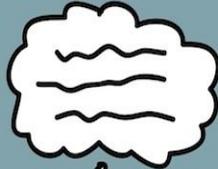
MINDFULNESS EN PYMES

1. Orígenes
2. Qué es y qué no es
3. Por qué para la empresa
4. Beneficios
5. Ejemplos
6. Artículos
- 7. Práctica**

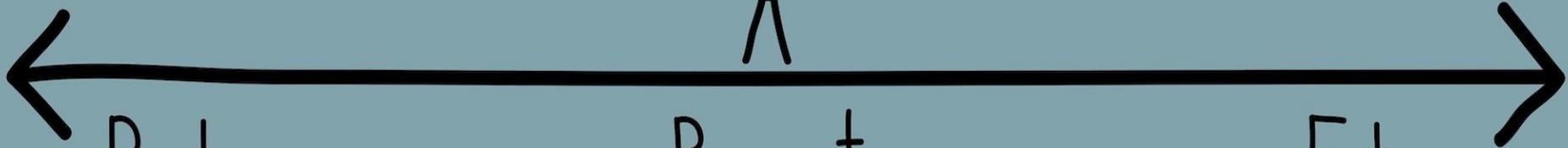


El momento es ... ahora

Your body is present.



Is your mind?



Past

Present

Future



P. O. D. E. R.



P. I. E. S.



Claves prácticas

Evaluación del nivel de
A.P.
(Atención Plena)

Beatriz Muñoz Morante

Formación, Consultoría Estratégica & Human Branding

649 31 39 11

beatriz@beatrizmunoz.es