

*Convocatoria*

# GESTIÓN DEL ESTRÉS BASADA EN EL MINDFULNESS

Octubre 2017



Universidad  
Corporativa  
CEAGA



Los **riesgos psicosociales y el estrés laboral** forman parte de los problemas de salud y seguridad laboral en mayor aumento y más difíciles de solucionar.

Más de la mitad de los trabajadores de la UE señalan que el estrés es habitual en su lugar de trabajo, y cuatro de cada diez consideran que no se gestiona bien.

El estrés en el lugar de trabajo tiene graves **efectos sobre la productividad**:

- Se le atribuyen aproximadamente la **mitad de las jornadas de trabajo perdidas**.
- Conduce a una **reducción del rendimiento** y puede dar lugar a cinco veces más **accidentes**.
- Aproximadamente una quinta parte de la **rotación del personal** guarda relación con el estrés en el trabajo.

Extracto comunicado de la **Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo**. Enero 2017



## Dirigido a

Este programa está dirigido a todos aquellos profesionales que quieran profundizar en su auto-conocimiento y mejorar su gestión del estrés, contribuyendo con ello a: prevenir el *burnout*, potenciar su rendimiento y mejorar las relaciones interpersonales y el clima laboral.



## Objetivos

- Conocer y practicar el Mindfulness
- Aumentar la capacidad para afrontar el estrés laboral.
- Entender los factores estresores personales y desarrollar estrategias individuales de afrontamiento.
- Fomentar la resiliencia y prevenir el burn-out.
- Mejorar la concentración, la claridad de pensamiento y la toma de decisiones.
- Desarrollar la inteligencia emocional y la capacidad para afrontar cambios de forma positiva.
- Permanecer más presente y conectado con colegas y miembros del equipo.
- Aprender hábitos saludables y desaprender hábitos nocivos.
- Aumentar la capacidad para reducir y afrontar conflictos.
- Conocer la importancia del liderazgo en el aumento o disminución del estrés.



## Metodología

El programa se divide en 4 sesiones grupales de 4 horas de duración en las que:

- Practicaremos el Mindfulness.
- Mediremos nuestro nivel de estrés.
- Simularemos entornos y situaciones típicas del entorno laboral y aplicaremos en ellas lo aprendido.

Entre sesiones, recibiremos :

- Lecturas inspiradoras
- Instrucciones para la práctica formal y la práctica informal
- Vitaminas (Pequeños ejercicios) Mindfulness para el día día.
- Instrucciones para la auto-observación y el aprendizaje personal.



## Contenidos

### 1. Mindfulness y estrés

#### El estrés.

- Funcionamiento del estrés.
- El termómetro del estrés: Midiendo mi estrés.
- Impacto del estrés en la empresa.
- Estrés y salud.

#### ¿Que es el Mindfulness?

- Origen y base científica.
- Beneficios de la práctica.
- La practica de la atención plena.

### 2. Mindfulness e Inteligencia emocional

- Sin emoción no hay cognición.
- Reconocer las emociones: el Universo de emociones.
- Gestión constructiva de emociones desagradables.

### 3. Salud Mental y Estrés: Estrés en el trabajo, consecuencias del estrés, claves para abordarlo a tiempo y la importancia del liderazgo.

- Al otro lado del estrés : Visión desde la psicología Clínica.
- Estrés y Ansiedad generalizada : Factores de Vulnerabilidad.
- Modelo CC : Un enfoque científico de prevención, curación.
- Los managers : ¿cómo puedo ayudar a gestionar el estrés?
- El cerebro primitivo luchando en un mundo moderno.
- El perfeccionismo : "Todo o Nada", la trampa del estrés.

### 4. Neuroplasticidad y capacidad de cambio. "Yo soy así":

- El arte de dejar las cosas como están.
- Resistencias al cambio.
- El termómetro del estrés : Midiendo mi evolución
- ¿Por qué nos cuesta tanto cambiar?.
- Plan de acción personal: "Yo seré así".



# Imparten

## *Lino Pazó Pampillón*



Coach Profesional Ejecutivo y Coaching Organizativo y de equipos por la Escuela superior de Coaching. Miembro de la INDCS (International Non Directive Society). Consultor Mindfulness (MBSR) y experto en Excelencia Operacional con 27 años de experiencia en la industria del automóvil ocupando diferentes posiciones directivas, los últimos 7 años como Business Excellence Manager, liderando proyectos enfocados al cambio, la mejora de condiciones de trabajo y la reducción de costes en plantas de distintos países. En la actualidad desarrolla e imparte talleres a nivel nacional e internacional para el desarrollo del talento, la gestión del estrés y el desarrollo de liderazgo y colabora con la UCC en talleres de formación para mandos. Es co-autor, junto a Myles Downey y un grupo de coachs y psicólogos de distintos países, de “Enabling Genius. A mindset for success in the 21st century”.

## *Manuel Araujo Vilas*



Licenciado en Psicología Clínica, Terapeuta (Hertfordshire University, Reino Unido) y supervisor de terapeutas cognitivo conductuales (Guilford University, Reino Unido).

Desde 2005, trabaja para el Sistema Publico Sanitario Británico como Terapeuta Cognitivo Conductual, realizando terapia de grupo e individual para el manejo del estrés y para el tratamiento de trastornos de ansiedad o depresión. Asimismo, imparte formación para profesionales de la salud y otros colectivos profesionales en temas relacionados con el manejo del estrés.

Manuel Araujo impartirá la master class: **Estrés en el trabajo, consecuencias del estrés, claves para abordarlo a tiempo y la importancia del liderazgo**, basada en su experiencia como psicólogo.

## Fechas de impartición



OCTUBRE						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Proceso de admisión

La **preinscripción** se efectuará a través del envío de la “**Ficha de Preinscripción**” cumplimentada a la siguiente dirección [informacion.ucc@ceaga.com](mailto:informacion.ucc@ceaga.com)

Las plazas se asignarán por **riguroso orden de recepción de preinscripciones**. En caso de que hubiese más solicitudes que plazas disponibles, se limitará el número de participantes por empresas.

## Horario y Duración

De 15:30 a 19:30

16 horas



## Lugar de impartición

Fundación CEAGA  
Avda. Citroën, 3 y 5  
Edificio Zona Franca,  
2ª Planta, Vigo



## Fecha límite de inscripción

Lunes, 18 de septiembre de 2017

## Coste

439 €/alumno + IVA

Bonificación máxima: 228,80 €

Las empresas de menos de 10 trabajadores podrían obtener una bonificación superior.

Si no es usted miembro de CEAGA consulte las condiciones de admisión.

## Forma de pago

Transferencia Bancaria a la recepción de la factura, a uno de los siguientes números de cuenta:

Abanca: ES10 2080 5092 01 3040018182

Banco Sabadell: ES08 0081 5097 1400 0112 6419

## Más información



+34 986 213 790



[informacion.ucc@ceaga.com](mailto:informacion.ucc@ceaga.com)

**Datos del asistente:**

Nombre y Apellidos:

Puesto:

NIF:

Email:

**<sup>(1)</sup>¿Le interesa gestionar la bonificación de FUNDAE?**

Si

No

**Datos de la empresa a efectos de gestión:**

Empresa:

CIF:

Persona de contacto:

Email:

**CONDICIONES DE BONIFICACIÓN <sup>(1)</sup>**

1. Esta formación únicamente es susceptible de bonificación a través de CEAGA. El servicio es **gratuito** y el importe de la bonificación estará en función del crédito que la empresa tenga disponible.
2. En virtud del Real Decreto 395/2007, es obligatorio **que informen a su RLT con anterioridad al inicio del curso** por lo que le recomendamos que inicie la gestión a la mayor brevedad.
3. La obtención de la bonificación y el diploma correspondiente está asimismo supeditada a la **asistencia al 75% de la formación** como mínimo.

**CONDICIONES DE INSCRIPCIÓN**

1. CEAGA se reserva el derecho de **anular la formación hasta siete días antes** del inicio del curso.
2. El titular de la inscripción, en caso de no poder asistir, podrá ser sustituido por otro de la misma empresa. Podrá asimismo cancelar su reserva, notificándolo vía e-mail, antes de los **8 días** previos al inicio del curso en cuyo caso CEAGA no emitirá ningún cargo.
3. Una vez que se haya remitido la confirmación de plaza, CEAGA se reserva el derecho de aplicar los siguientes cargos:
  - El 100% del importe, si se notifica la cancelación de plaza **a partir del 4º día antes** del inicio del curso.
  - El 50% del importe, si se notifica la cancelación de plaza **entre 5 y 7 días antes** del inicio del curso.