

Encontrando Equilibrio

Entrenando la atención, el equilibrio y el foco.

Basado en atención plena (mindfulness) e inteligencia emocional con ejercicios de respiración consciente del yoga, este entrenamiento desarrolla la atención de las personas, aumenta la capacidad de atención y foco, tanto así como la presencia y la creatividad.

Encontrando Equilibrio

Entrenando la atención, el equilibrio y el foco.

El estrés en el trabajo

En las organizaciones actuales todo ocurre muy rápido. El tiempo pasa muy rápido y no nos alcanza.



La percepción suele ser que no llegamos y la lista de pendientes es interminable, “no estoy cumpliendo con lo que prometí”, es algo que podemos pensar cuando la demanda del mundo exterior, nuestro contexto de trabajo, es superior a los recursos que creemos que tenemos para satisfacer esa demanda.

Cuando esto pasa nos estresamos. Perdemos nuestro equilibrio.

El estrés tiene impactos psicológicos y físicos en las personas. Algunos posibles son: deterioro de la atención, disminución de la capacidad de hacer foco, deterioro de la creatividad, disminución de la productividad, cansancio, impaciencia, etc.

Hoy en día el estrés y los trastornos de ansiedad son uno de los principales motivos de consulta en sistemas de medicina.

Los efectos del estrés y los trastornos de ansiedad en las organizaciones tienen impacto en la productividad, en los

Como encontrar foco, aún en culturas de estrés y multitarea...



¿Dónde está tu atención? ¿Hay algo que robe tu atención?

Dirigir nuestra atención nos trae calma, claridad y foco.

Cuando nuestra atención se posa sobre la respiración, nuestra mente está presente, no está en el futuro o en el pasado,

Cuando nuestra mente está presente podemos ver claramente nuestras opciones.

Para estar presentes, ser creativos, empáticos, efectivos necesitamos entrenar nuestra mente tal y como entrenamos nuestro cuerpo.

Tu atención es solo tuya.

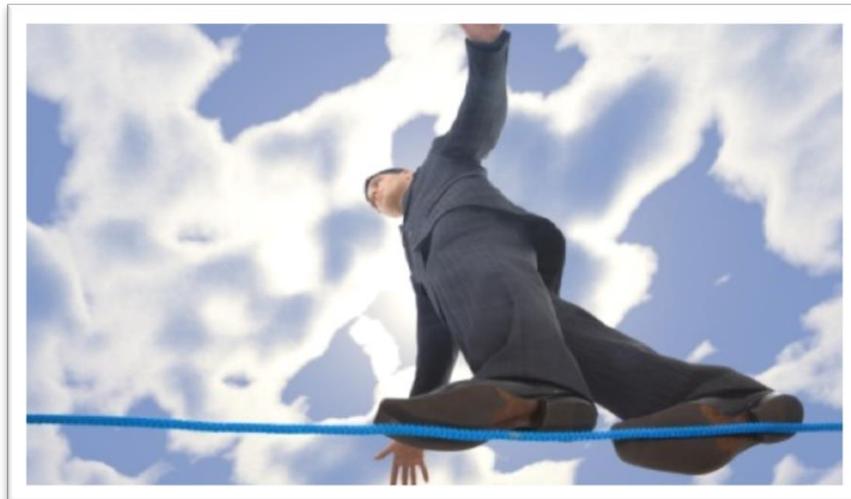
resultados, en el clima laboral, en los estados de ánimo colectivo e individual, etc.

Encontrando equilibrio y liberando el estrés.

El estrés se inicia en nuestra mente como una respuesta natural a la sobredemanda que percibimos del mundo exterior. Es una alerta de nuestro cuerpo a la que necesitamos estar atentos. Esta alerta nos avisa que estamos perdiendo el equilibrio.

Es posible conseguir equilibrio y liberar el estrés entrenando nuestra atención. El estar atentos y presentes a cada momento nos ayuda a detectar esas alertas que el cuerpo nos da para avisarnos que estamos sobre demandados.

Conocer el origen y las causas del estrés nos ayuda a prevenirlo. Cuando estamos atentos y conocemos las causas de nuestro estrés podemos evitarlo y hacer algo para liberarnos de los efectos del mismo.



El entrenamiento de la atención, equilibrio y foco

Consiguiendo equilibrio y liberando el estrés es un entrenamiento de 4 semanas que requiere 3hs semanales de atención para que las personas puedan aprender que es el estrés, cuáles son sus causas y como liberarlo.

Basado en atención plena (mindfulness) e inteligencia emocional con ejercicios de respiración consciente del yoga, este entrenamiento desarrolla la atención de las personas y los hace conscientes del impacto del estrés en los procesos mentales y emocionales.

Este entrenamiento aumenta la capacidad de atención y foco de las personas, tanto así como su creatividad y presencia. También incide positivamente en los vínculos de las personas en su contexto de trabajo.

Encontrando Equilibrio



Los efectos son graduales y acumulativos durante el entrenamiento y luego del mismo; es importante que las personas tomen compromiso consigo mismas de practicar lo que aprenden durante el entrenamiento para conseguir los beneficios.



Las herramientas compartidas ayudan a conseguir equilibrio y a recuperarlo cuando lo perdemos. Es muy importante llevarlas a la práctica para generar un hábito, cultivar nuestro equilibrio y atención naturalmente.