

# MINDFUL & AGILE LEADERSHIP

PERSONAS MÁS SATISFECHAS Y PLENAS EN  
ORGANIZACIONES MÁS SOSTENIBLES Y CONSCIENTES



# Índice

Introducción.....	3
Resumen del programa.....	4
Metodología.....	5
Agenda.....	6
Información y Contacto.....	9
Profesores.....	10

# Introducción

- Estamos viviendo un período de cambio excepcionalmente rápido. En ocasiones, tenemos la sensación de no estar al día, lo que puede llevar a la frustración, la ansiedad y la tensión o, como a menudo lo llamamos, **estrés**.
- En este complejo contexto, los trabajadores están constantemente luchando con las crecientes demandas de su tiempo y energía.
- A lo largo de nuestra vida pasaremos unas 90.000 horas trabajando, de ahí la importancia de trabajar en un **espacio saludable** en el que realmente seamos felices.
- Frecuentemente nos encontramos con un alto grado de **insatisfacción** entre los empleados.
- El entorno en el que los líderes deben administrar sus empresas y gestionar sus equipos es cada vez más **"VUCA"** [Volátil, Incierto (Uncertained en inglés), Complejo y Ambigüo].

Para dar respuesta a estas necesidades son esenciales

## Estilos de liderazgo innovadores

Ello requiere:



Organizaciones más centradas en las **personas** y en el **propósito**

Personas más **satisfechas** y **plenas** en su trabajo en organizaciones más **humanas** y **conscientes**

Resultados más **sostenibles**, **eficientes** y **éticos**

# Resumen del programa

## QUÉ

El programa integra técnicas de Mindfulness y Agilismo con el objetivo de fomentar capacidades de colaboración y resiliencia, al mismo tiempo que da herramientas para liderar en condiciones de alta complejidad de una manera ágil, para así generar mayor bienestar y satisfacción en el trabajo.

Partir de la atención plena como principio, respaldada por un conjunto de técnicas y herramientas Agile, como enfoque poderoso y sostenible para abordar los retos que afrontamos en el lugar de trabajo

## PARA QUÉ

Enfocado a integrar nuevos estilos de liderazgo, que permitan mantener en armonía y balance el ser/estar (mindfulness) y el hacer (gestión ágil).

## PARA QUIÉN

Este programa está dirigido a líderes, facilitadores y gestores del cambio en organizaciones profesionales, que les ayudará a innovar con nuevos estilos de liderazgo.

# Metodología

- Sesiones de enfoque vivencial (Learning by doing) con historias y dinámicas que facilitarán la integración de los conceptos, planes de acción y ejercicios prácticos, orientados a la puesta en marcha en el día a día en el trabajo.
- Se abordarán cuatro aspectos clave en el desarrollo de los líderes: la relación con uno mismo, con el trabajo, relación con el equipo y con la organización. Estos se tratarán desde la perspectiva de la productividad, la gestión de las relaciones y de las emociones y del liderazgo consciente.
- Se pondrá una especial atención a crear la energía y la disposición al aprendizaje de los participantes y se compartirán las experiencias y aprendizajes con otros compañeros, creándose un efecto multiplicador al entender otros enfoques, perspectivas y emociones.
- Coaching con el objetivo de apoyar y hacer seguimiento.
- Se realizará un diagnóstico inicial y final, en base a autopercepción de conductas concretas y su evolución a lo largo del programa, con el objetivo de poder medir los resultados.

# Agenda

## Módulo 1 - Mindfulness

Presencial / 12,5 Horas / Semanas 1 a 5

### 1. Autoliderazgo y Mindfulness

- Conciencia de mí mismo. ¿Quién me lidera?
- ¿Qué es Mindfulness? Beneficios y validación científica. Actitudes Mindfulness.

### 2. El desarrollo de la percepción: mi relación conmigo mismo y los diferentes aspectos de mi vida

### 3. Cuerpo, mente y emoción

- La escucha del cuerpo. La gestión de la energía.
- La mente y el pensamiento como aliados.
- El juego de las emociones. Observación, comprensión y aceptación.

### 4. Liderar a otros

- El papel de la inteligencia emocional en las relaciones con otros.
- El desarrollo de la empatía. Empatía vs simpatía.
- El impacto de la comunicación: La escucha generosa, amable y abierta. El poder de la palabra.
- Liderazgo consciente. Los pilares del nuevo liderazgo: mindfulness, gestión del ego y la compasión con otros.

### 5. El estrés en los entornos profesionales. 10 píldoras Mindfulness para la reducción del estrés

# Agenda

## Módulo 2 - Agile

Presencial / 7,5 Horas / Semanas 6 a 8

### 1. Entendiendo Agile (fundamentos)

- Introducción a Agile
- Valores y principios
- Prácticas comunes de Agile

### 2. Agile en Acción: Métodos y frameworks

- Scrum
  - Valores
  - Roles
  - Artefactos
  - Ceremonias
- Kanban

### 3. Abrazar la incertidumbre para aumentar el valor del negocio

- Determinando los efectos de la complejidad en tu empresa
- Modelo Caórdico y Framework Cynefin

### 4. Liderando equipos Agile

- El rol de los líderes ágiles
- Empoderar y confiar en las personas
- Medición de impacto
- El arte de remover impedimentos organizacionales
- Framework de Agile Coaching

# Agenda

## Módulo 3 - Mindful & Agile Leadership

Presencial / 5 Horas / Semanas 9 a 10

### 1. Integrar el SER y el HACER

### 2. Prácticas de productividad consciente y sostenible en el trabajo:

- Gestión de la multitarea
- Correo
- Reuniones
- Objetivos
- Prioridades
- Agenda
- Planificación
- Comunicación
- Feedback

### 3. Plan de acción

## Acompañamiento

Online / 4 Horas / Semanas 11 a 18

- Coaching grupal / individual
- Mentoring
- Seguimiento online



# Información y contacto



**NUI PEOPLE:** Consultora especializada en programas personalizados de desarrollo de personas y equipos en el entorno laboral, basados en el Mindfulness y la inteligencia emocional.

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

**SALES INNOVATION SCHOOL:** La primera escuela de negocios especializada en desarrollo comercial. Ponemos las últimas herramientas, tecnologías metodologías al alcance de los profesionales de las ventas para ayudarles a ser mejores, más efectivos, eficientes y productivos.

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



**29 horas**

10 sesiones semanales presenciales de 2,5 horas  
4 sesiones quincenales no presenciales de 1 hora

**Próximamente**

**Miércoles de 16:00 a 18:30 h.**



**Precio: 1.350€**



**Sales Innovation School**  
C/ Serrano, 43. Planta 6 - 28001 Madrid  
(+34) 91 515 72 05  
[info@salesinnovationschool.com](mailto:info@salesinnovationschool.com)

# Profesores



**DIONNE BELTRAO**

Socia Directora en NUI People

**in** [dione-beltrao](#)



**CAROLINA ESCOBAR**

Agile Coach

**in** [carolina-escobar](#)



**EMILIO MARTÍNEZ**

Socio Director en NUI People

**in** [emilio-martinez](#)



**“NO PUEDES DETENER LAS OLAS, PERO PUEDES APRENDER A SURFEAR”**

Jon Kabat-Zinn