

LIDERANDO DESDE EL MINDFULNESS

Programa de desarrollo de liderazgo a través del diálogo y la conciencia plena

Barcelona, 30, 31 de marzo y 1 de abril

Equilibra te invita participar en un programa de tres días para potenciar tu capacidad de liderazgo.

¿Por qué ahora?

En el contexto de cambio e incertidumbre actuales, un liderazgo conectado con uno mismo y con la realidad es más necesario que nunca para afrontar con éxito los retos empresariales y sociales.

Ser líder hoy es actuar como agente de cambio, afrontar los desafíos con una mentalidad abierta, creando entornos de diálogo y aprendizaje colectivo. La presión por los resultados juntamente con unos recursos limitados, ponen a la persona en riesgo de fragmentación, desenfocando la visión y potencialmente desviando a la organización de sus objetivos a largo plazo. Por todo ello, las organizaciones precisan de un liderazgo competente capaz de afrontar con éxito estos retos y empoderar a todos sus miembros hacia las metas de la organización.

¿Qué aprenderás en el programa?

Si has respondido afirmativamente a alguna de estas preguntas el taller Liderando desde Mindfulness es el impulso que necesitas para marcar la diferencia. De la mano de profesionales expertas en liderazgo, mindfulness y técnicas dialógicas, mediante un enfoque totalmente práctico, podrás:

- Afrontar los desafíos del entorno profesional y de la vida cotidiana de una manera **conciente, creativa e innovadora**
- Aumentar tu capacidad de **“estar presente”** en aquello que está ocurriendo y de esta forma incrementar tu efectividad personal y profesional
- Profundizar en tu **identidad cómo líder**, conocer tus modelos mentales y ampliar tu **capacidad de comunicar** y vincularte con otras personas
- Aprender a hacer aflorar la **inteligencia colectiva** de tus equipos laborales y vitales
- Entrenar tus **habilidades de líder** en entornos de incertidumbre y complejidad: dialogar de forma constructiva, suspender juicios, observar, percibir y estar presente para actuar de manera consciente

¿A quién va dirigido?

A cualquier persona que quiera profundizar en su capacidad de liderazgo: gestores de empresas, profesionales, responsables de equipos, emprendedores y activistas.

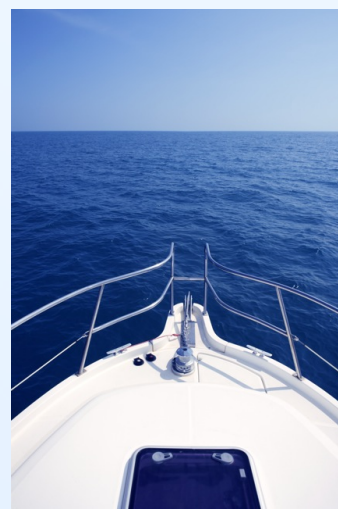
Los equipos pueden asistir conjuntamente para desarrollar así su capacidad de aprendizaje colectivo. Los participantes pueden elegir participar al margen de su organización.

¿Quieres experimentar cómo tu capacidad de “estar en el aquí y el ahora” potenciará tu forma de liderar?

¿Quieres aprender a liderar y comunicarte desde la conciencia plena (mindfulness)?

¿Quieres ampliar tus formas de relacionarte más allá de tus patrones habituales?

¿Quieres aprender el arte de hacer aflorar la inteligencia colectiva de tus equipos?



LIDERANDO DESDE EL MINDFULNESS

Programa de desarrollo de liderazgo a través del diálogo y la conciencia plena

Barcelona, 30, 31 de marzo y 1 de abril

¿Quién te acompañará? El equipo



Magda Barceló - fundadora de Equilibra consulting - lleva desarrollando formación y consultoría a nivel internacional desde el 2007 para empresas e instituciones como la

Unión Europea, el Fondo Europeo de Inversiones, Áreas , Catalunya Caixa y Hub Madrid entre otras, en los ámbitos del liderazgo, inteligencia colectiva y diversidad. Su pasión es contribuir a que individuos y organizaciones integren nuevas formas de ser y hacer, sostenibles e inclusivas. Formada en desarrollo organizacional por Dialogos y mindfulness por Wisdom at Work en los EEUU, ha vivido y estudiado en Francia, Italia e Inglaterra. Anteriormente ha trabajado en el ámbito empresarial como responsable de marketing y exportación de empresas españolas y en el ámbito social como gestora de microfinanzas en la fundación de Catalunya Caixa. Forma parte de las comunidades internacionales Art of Hosting, Sol, y 2d4b, y habla con fluidez inglés, francés e italiano. Licenciada en Administración y Dirección de Empresas por la Universidad Rovira i Virgili, cuenta con un Máster en Género y Política Social de la London School of Economics.



Ana Arrabé ha desarrollado su carrera profesional durante 14 años en España y en el extranjero, dirigiendo proyectos y

equipos en el sector de las telecomunicaciones. Fundadora de Eus3, su pasión por el Mindfulness y su visión del estrés como causa de sufrimiento de las personas y de la sociedad actual, le lleva a formarse como profesora de programas de reducción de estrés en el Center for Mindfulness de la Universidad de Medicina de Massachusetts (USA). Es experta Universitaria en Inteligencia Emocional (UCJC) y compagina su trabajo facilitando programas de desarrollo personal y liderazgo colectivo con la presidencia de SOL España (Society for Organizational Learning del MIT), una comunidad de aprendizaje donde desempeña un rol activo en el diseño de eventos y facilitación de sesiones. Es care-holder del Hub Madrid, un centro de innovación que fomenta la creación de empresas sociales en España.



LIDERANDO DESDE EL MINDFULNESS

Programa de desarrollo de liderazgo a través del diálogo y la conciencia plena

Barcelona, 30, 31 de marzo y 1 de abril

Inversión

Empresas: 870€ (IVA no incluido)

Individuales, pymes u organizaciones sin ánimo de lucro: 570€ (IVA no incluido)

Condiciones especiales para **grupos** de participantes e inscripciones **antes del 31 de Enero**. Contactar a la organización para más información.

El precio incluye: Formación, materiales, coffee breaks y 2 comidas ligeras
2 horas de coaching individual, una antes del programa y otra después.

Inscripciones: [clicar aquí](#)

Plazas limitadas. Para más información sobre inscripciones: equilibra@equilibraconsulting.com o llamando al 977929238

Lugar

[Platos vs Platos](#), Nàpols, 5, 08018, Barcelona
Metro L1 Arc del Triomf o L4 Ciutadella

Fechas y horarios

Viernes 30 de marzo 16:00 a 20:00

Sábado 31 de marzo de 9:00 a 19:00

Domingo 1 de abril de 9:00 a 18:00

¡Te esperamos!

Ofrecido por:

Con la colaboración de:

