

# LIDERANT DES DEL MINDFULNESS

Programa de desenvolupament de lideratge a través del diàleg i la consciència plena

Barcelona, 30 i 31 de març i 1 d'abril

Equilibra et convida a participar a un programa de tres dies per a potenciar la teva capacitat de lideratge.

## Per què ara?

En el context de canvi i incertesa actuals, un lideratge connectat amb un mateix i la realitat és més necessari que mai per afrontar els reptes empresarials i socials.

Ser líder avui és actuar com agent de canvi, afrontar els reptes amb una mentalitat oberta, creant entorns de diàleg i aprenentatge col·lectiu. La pressió pels resultats, juntament amb uns recursos limitats, posen a la persona en risc de fragmentació, desenfocant la visió i potencialment desviant a la organització dels objectius a llarg termini. Per tot això, les organitzacions precisen d'un lideratge competent, capaç d'afrontar amb èxit els reptes i empoderar a tots els membres cap a a les fites de la organització.

## Què aprendràs al programa?

Si has respost afirmativament a alguna d'aquestes preguntes el taller Liderant des del Mindfulness és l'impuls que necessites per marcar la diferència. De la mà de professionals expertes en lideratge, mindfulness i tècniques dialògiques, mitjançant un enfocament totalment pràctic podràs:

- Afrontar els reptes de l'entorn professional i de la vida quotidiana d'una forma **conscient, creativa i innovadora**
- Augmentar la teva capacitat d'**estar present** en allò que succeeix i d'aquesta forma incrementar la teva efectivitat personal i professional
- Aprofundir en la teva **identitat com a líder**, conèixer els teus models mentals i ampliar la teva capacitat de **comunicar i vincular-te** amb altres persones
- Aprendre a fer aflorar la **intel·ligència col·lectiva** dels teus equips laborals i vitals
- Entrenar les **teves habilitats de líder** en entorns d'incertesa i complexitat: dialogar de forma constructiva, suspendre judicis, observar, percebre i estar present per actuar de forma conscient.

## A qui va dirigit?

A qualsevol persona que vulgui aprofundir en la seva capacitat de lideratge: gestors d'empreses, professionals, responsables d'equips, emprenedors i activistes.

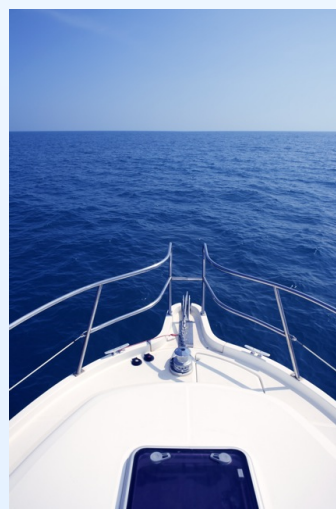
Els equips poden participar conjuntament per desenvolupar la seva capacitat d'aprenentatge col·lectiu. Els participants poden participar al marge de la seva organització.

Vols experimentar com la teva capacitat d'estar a l'"aquí i l'ara" potenciarà la teva forma de liderar?

Vols aprendre a liderar i comunicar-te des de la consciència plena (mindfulness)?

Vols ampliar les teves formes de relacionar-te més enllà dels teus patrons habituals?

Vols aprendre l'art de fer aflorar la intel·ligència col·lectiva dels teus equips?



# LIDERANT DES DEL MINDFULNESS

Programa de desenvolupament de lideratge a través del diàleg i la consciència plena

Barcelona, 30 i 31 de març i 1 d'abril

## Qui t'acompanyarà? L'equip



Magda Barceló - fundadora d'Equilibra consulting - desenvolupa formació, facilitació i consultoria a nivell internacional des del 2007 per empreses i institucions com la Unió Europea,

el Fons Europeu d'Inversions, Áreas, Catalunya Caixa i Hub Madrid entre altres, en els àmbits del lideratge, la intel·ligència col·lectiva i la diversitat. La seva passió és contribuir a que individus i organitzacions integrin noves formes de ser i fer, sostenibles i inclusives.

Formada en desenvolupament organitzacional per Dialogos y mindfulness per Wisdom at Work als EEUU, també ha viscut i estudiat a França, Itàlia i Anglaterra. Anteriorment ha treballat en l'àmbit empresarial com responsable de màrqueting i exportació i en l'àmbit social com gestora de microfinances de Catalunya Caixa. És membre activa de les comunitats internacionals Art of Hosting, Sol, i 2d4b, i parla amb fluïdesa l'anglès, francès i italià. Llicenciada en Administració i Direcció d'Empreses per la Universitat Rovira i Virgili, compta amb un Màster de Gènere i Política Social de la London School of Economics.



Ana Arrabé ha desenvolupat la seva carrera professional durant 14 anys a l'estranger, dirigint projectes i equips en el

sector de les telecomunicacions. Fundadora d'Eus3, la seva passió pel mindfulness i la seva visió de l'estrès com a causa de patiment de les persones de la societat actual, la porten a formar-se com professora de programes de reducció de l'estrès en el Center for Mindfulness de la Universitat de Medicina de Massachusetts (EEUU). És experta Universitaria en Intel·ligència Emocional (UCJC) i compagina la seva tasca facilitant programes de desenvolupament personal i lideratge col·lectiu amb la presidència de SOL España (Society for Organizational Learning del MIT), una comunitat d'aprenentatge, on desenvolupa un rol actiu en el disseny de jornades i facilitació de sessions. És care-holder del Hub Madrid, un centre d'innovació que fomenta la creació d'empreses socials a Espanya.



# LIDERANT DES DEL MINDFULNESS

Programa de desenvolupament de lideratge a través del diàleg i la consciència plena

Barcelona, 30 i 31 de març i 1 d'abril

## Inversió

Empreses: 870€ (IVA no inclòs)

Individuals, pimes o organitzacions sense ànim de lucre: 570€ (IVA no inclòs)

Condicions especials per **grups** de participants i inscripcions **abans del 31 de gener**. Si us plau, preguntar a la organització

El preu inclou: Formació, materials, coffee breaks i dos dinars lleugers  
2 hores de coaching individual, una abans del programa i una altra després.

Inscripcions: [clicar aquí](#)

Places limitades. Per a més informació sobre inscripcions: [equilibra@equilibraconsulting.com](mailto:equilibra@equilibraconsulting.com) o trucant al 977929238

## Lloc

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

## Dates i horaris

Divendres 30 de març de 16:00 a 20:00

Dissabte 31 de març de 9:00 a 19:00

Diumenge 1 d'abril de 9:00 a 18:00

¡T'hi esperem!

Ofert per:

Amb la col·laboració de:

