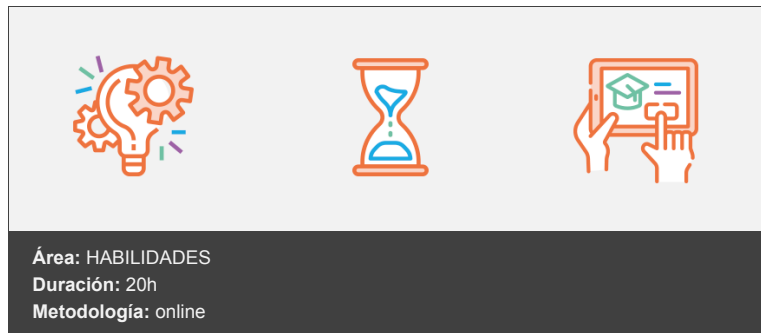


# criteria

## Dirección Compasiva en las Organizaciones



### Objetivos

1. Identificar los errores actuales que suelen cometer los directivos.
2. Aprender a gestionar los momentos de estrés.
3. Aceptar las diferentes emociones que se sienten.
4. Aprender la conexión mente-cuerpo.
5. Saber desarrollar las actitudes del Mindfulness.
6. Distinguir los tipos de egos.
7. Diferenciar la compasión de a empatía
8. Identificar su Ikigai.

### Contenidos y estructura del curso

#### Unidad 1: Situación del directivo

1. Una sociedad a la carrera
2. La falacia de las categorías
3. Humanización del puesto de trabajo
4. La sociedad de la dirección

#### Unidad 2: El estrés

1. Qué es el estrés, ese veneno invisible y aceptado
2. Estrés positivo y estrés negativo
3. Consecuencias de una vida laboral llena de estrés
4. Síndrome de burnout o quemado profesional
5. Sistemas de gestión de estrés

#### Unidad 3: Las emociones

1. Qué son las emociones
2. Evolución de la sociedad en gestión emocional

3. Inteligencia emocional, los pilares del equilibrio

4. Emociones básicas y su gestión

5. Vivir en coherencia

5.1 Sistema rojo o de amenaza

5.2 Sistema azul o de logro

5.3 Sistema verde o de la calma

#### **Unidad 4: Introducción a Mindfulness**

1. Mindfulness y conciencia plena: conceptos básicos

2. Cómo integrar esta técnica en nuestra vida

3. Práctica formal

4. Conexión mente-cuerpo

5. Concepto de sufrimiento

6. Ecuanimidad como base del equilibrio emocional

#### **Unidad 5: Mindfulness en empresas**

1. Desarrollo de las actitudes de Mindfulness

1.1 Mente de principiante

1.2 La impermanencia

1.3 Los juicios

1.4 La paciencia

1.5 La aceptación

1.6 La confianza

1.7 La compasión

2. Mejora de la concentración y la productividad

3. Equipos que son equipos

3.1 ¿Cómo podemos construir un equipo que realmente sea equipo?

4. Desarrollo de la asertividad

4.1 ¿Cómo son las personas asertivas?

5. Comunicación consciente

5.1 Pautas para desarrollar una comunicación consciente

5.2 La escucha atenta

5.3 El miedo como protagonista en nuestra comunicación

5.4 Eliminemos la queja de nuestra vida

5.5 Descubriendo el silencio

#### **Unidad 6: Los líderes y el ego**

1. Principales efectos del Mindfulness en un líder

2. El ego: conceptos, control y consecuencias de una mala gestión

3. Desarrollo de objetivos
4. El peso de la responsabilidad
5. Volver a confiar en las personas
6. Cuidado personal y colectivo
  - 6.1 Gozar de una buena salud física y mental
  - 6.2 Ausencia de enfermedad
  - 6.3 Prosperidad económica
  - 6.4 Bienestar
  - 6.5 Felicidad

#### **Unidad 7: Compasión**

1. ¿Qué es la compasión?
2. Diferencia entre compasión y empatía
3. Autocompasión y compasión por los demás
4. Concepto de dirección compasiva
5. Puntos clave para la gestión de equipos de forma eficaz

#### **Unidad 8: El Ikigai**

1. Felicidad basada en proyectos futuros
2. Trabajo o aprendizaje desde el miedo
3. Realización personal que no profesional
4. El Ikigai
5. Legado personal y profesional

#### **Metodología**

En Critería creemos que para que la formación e-Learning sea realmente exitosa, tiene que estar basada en contenidos 100% multimedia (imágenes, sonidos, vídeos, etc.) diseñados con criterio pedagógico y soportados en una plataforma que ofrezca recursos de comunicación como chats, foros y conferencias...Esto se logra gracias al trabajo coordinado de nuestro equipo e-Learning integrado por profesionales en pedagogía, diseño multimedia y docentes con mucha experiencia en las diferentes áreas temáticas de nuestro catálogo.

#### **Perfil persona formadora**

Esta acción formativa será impartida por un/a experto/a en el área homologado/a por Critería, en cumplimiento con los procedimientos de calidad, con experiencia y formación pedagógica.

*En Critería queremos estar bien cerca de ti, ayúdanos a hacerlo posible:  
¡Suscríbete a nuestro blog y síguenos en redes sociales!*

**Blog de Critería**



