

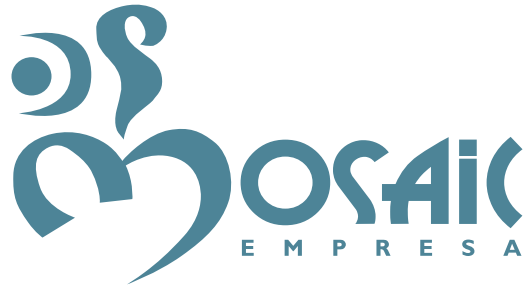
RETIRS PER DIRIGENTS

Envoltat d'un ambient tranquil i adient, aprendrà i exercitarà diferents tècniques per:

Una mica de teoria i 95% de pràctica

Alguns dels beneficis

Algunes de les situacions en que és recomanat



Els Retirs per Dirigents són moments d'excepció i retrobament.

- Controlar la ment.
- Alliberar les tensions mentals, emocionals i físiques.
- Gestionar l'estrès.
- Obrir-se a la creativitat.
- Fer el ple d'energia.

Els càrrecs de responsabilitat comporten grans tensions. És necessari trobar espais per regenerar les energies personals i aprendre tècniques que afavoreixin un dia a dia més serè. Les exigències imposades als dirigents d'avui en dia són cada vegada més grans i aquests han de tenir les habilitats i competències per complir amb les expectatives i objectius de la seva societat. És essencial per l'èxit "Ser un bon tot terreny". Cal prendre iniciatives, ser creatiu i flexible per adaptar-se a les canviants circumstàncies actuals.

- Gaudir d'un dia a dia més serè.
- Millorar l'eficàcia i eficiència del lideratge.
- Guanyar en confiança personal i manifestar-la de forma adient.
- Ser ferm en les grans decisions que afectin a l'empresa i als treballadors al seu càrrec.
- Millora de la cohesió dels equips i de la seva productivitat.
- Augment de la creativitat.

- Sobrecàrrega de treball.
- Càrrecs de responsabilitat i presa de decisions empresarials.
- Situacions de canvi i/o crisi personal o laboral. Promoció interna o externa. Canvi d'àrea de treball o de responsabilitat. Canvis estructurals de l'empresa.
- Guanyar en confiança i seguretat personal i manifestar-la.
- Necessitat de mirar des d'una perspectiva diferent la seva empresa o departament.
- Malestar i/o esgotament personal expressat en crispacions, mal humor, falta d'interès, estrès o problemes de son entre d'altres.
- Aconseguir major equilibri entre entorn laboral i privat.
- Cohesió i coordinació d'equips.

Imagini...

Programa de dues jornades*

un lloc on redescobrir la serenitat i el dinamisme sense presses. On poder parar per gaudir de l'instant present. Cada instant és únic si es viu en plenitud.

La meditació i les pràctiques diverses proposades faran que visqui el present més feliçment i amb major serenitat.

Els estudis científics sobre la meditació i els seus efectes consideren que aquest entrenament mental produeix des del principi, canvis duradors benèfics en la cognició i en la gestió de les emocions.

Es posa l'èmfasi en que la persona incorpori totes les tècniques de forma vivencial per tal de poder-les aplicar de manera pràctica i simple en el seu dia a dia.

Matí

- Exercicis de respiració, estiraments i desbloquejos energètics.
- Iniciació a la meditació zen.
- Esmorzar.
- Conferència/col·loqui: Aprendre a controlar el pensament i a calmar la ment.
- Pràctica de meditació zen.
- Exercicis de concentració, arrelament i d'altres.
- Temps per a si mateix i/o entrevistes personals.
- Dinar.

Tarda

- Conferència/col·loqui: Com viure les emocions de forma positiva. Fer de l'energia emocional un motor.
- Pràctica de meditació zen.
- Pausa cafè.
- Exercicis d'integració en el lloc de treball.
- Temps per a si mateix i/o entrevistes personals.
- Sopar (la segona jornada acaba abans de sopar).
- Conferència/col·loqui: Com implementar l'après en el dia a dia personal i laboral.
- Pla d'acció individual.
- Temps per a si mateix.

Possibilitat de seguiment personalitzat posterior, presencial o per Internet.

* El programa definitiu es determinarà segons la composició del grup i els objectius que es determinin, així com de la durada del seminari, que pot ser de dos, tres o quatre dies.