



## RETIROS PARA DIRIGENTES

Rodeados de un ambiente tranquilo y adecuado, aprenderá y ejercitará diferentes técnicas para:

Un poco de teoría y un 95% de práctica

### Algunos de los beneficios

### Algunas de las situaciones en que se recomienda

Los Retiros para dirigentes son momentos de excepción y de reencuentro.

- Controlar la mente.
- Liberar las tensiones mentales, emocionales y físicas.
- Gestionar el estrés.
- Abrirse a la creatividad.
- Hacer el pleno de energía.

Los cargos de responsabilidad comportan grandes tensiones. Es necesario encontrar espacios para regenerar las energías personales y aprender técnicas que favorezcan un día a día más sereno.

Las exigencias impuestas a los dirigentes de hoy en día son cada vez más grandes. Estos han de tener las habilidades y competencias para cumplir con las expectativas y objetivos de su sociedad.

Es esencial para el éxito "*Ser un buen todo terreno*". Hace falta tomar iniciativas, ser creativo y flexible para adaptarse a los continuos cambios en las circunstancias actuales.

- Disfrutar de un día a día más sereno.
- Mejorar la eficacia y eficiencia del liderazgo.
- Ganar en confianza personal y manifestarla de forma adecuada.
- Ser firme en las grandes decisiones que afecten a la empresa y a los trabajadores a su cargo.
- Mejora de la cohesión de los equipos y de su productividad.
- Aumento de la creatividad.
  
- Sobrecarga de trabajo.
- Cargos de responsabilidad y toma de decisiones empresariales.
- Situaciones de cambio y/o crisis personal o laboral. Promoción interna o externa. Cambio de área de trabajo o de responsabilidad. Cambios estructurales de la empresa.
- Ganar en confianza y seguridad personal y manifestarla.
- Necesidad de mirar desde una perspectiva diferente su empresa o departamento.
- Malestar y/o cansancio personal expresado en crispaciones, mal humor, falta de interés, estrés o problemas de sueño entre otros.
- Conseguir mayor equilibrio entre entorno laboral y privado
- Cohesión y coordinación de equipos.

## Imagine...

un lugar donde redescubrir la serenidad y el dinamismo sin prisas. Donde poder parar para disfrutar del instante presente. Cada instante es único si se vive en plenitud.

La meditación y las diversas prácticas propuestas harán que viva el presente más felizmente y con mayor serenidad.

Los estudios científicos sobre la meditación y sus efectos consideran que este entrenamiento mental produce desde el principio cambios duraderos y benéficos en la cognición y en la gestión de las emociones.

*Se pone el énfasis en que la persona incorpore todas las técnicas de forma vivencial a fin de poderlas aplicar de manera práctica y simple en su día a día.*

## Programa\*

### Mañana

- Ejercicios de respiración, estiramientos y desbloques energéticos.
- Iniciación a la meditación zen.
- Desayuno.
- Conferencia/coloquio:
- Aprender a controlar el pensamiento y a calmar la mente.
- Práctica de meditación zen.

### Tarde

- Conferencia/coloquio: Como vivir las emociones de forma positiva.  
Hacer de la energía emocional un motor.
- Práctica de meditación zen.
- Pausa café.
- Ejercicios de integración en el lugar de trabajo.
- Tiempo para sí mismo y/o entrevistas personales.
- Cena (la segunda jornada acaba antes de cenar).
- Conferencia/coloquio:  
Como implementar lo aprendido en el día a día personal y laboral.
- Plan de acción individual.
- Tiempo para uno mismo.

Posibilidad de seguimiento personalizado posterior, presencial o por Internet.

\* El programa definitivo se determinará según la composición del grupo y los objetivos que se determinen, así como de la duración del seminario, que puede ser de dos, tres o cuatro días.