

# PROGRAMA MINDFULNESS EN EL TRABAJO

Basado en el Programa de Reducción del Estrés basado en Mindfulness MBSR

## SOBRE EL MBSR

---

El Programa de Reducción de Estrés es una de las intervenciones más estudiadas y avaladas a nivel científico para reducir el estrés, la ansiedad, la depresión y diversas condiciones físicas asociadas con estados de estrés crónico y desequilibrio. Fue creado hace 35 años por Jon Kabat-Zinn en el Centro médico de la Universidad de Massachusetts.

## BENEFICIOS EN 3 ÁREAS PRINCIPALES

---



**Resiliencia, bienestar y salud física y psicológica** (reducción del estrés, manejo del dolor en caso de enfermedades crónicas)

**Refuerzo de habilidades** y cultivo de actitudes personales más positivas y eficaces (desarrollo de la capacidad de atención, inteligencia emocional y social, escucha y comunicación, toma de decisiones)

**Mayor presencia y mejor conexión** con las personas (empatía, confianza, capacidad de establecer vínculos y relaciones interpersonales).

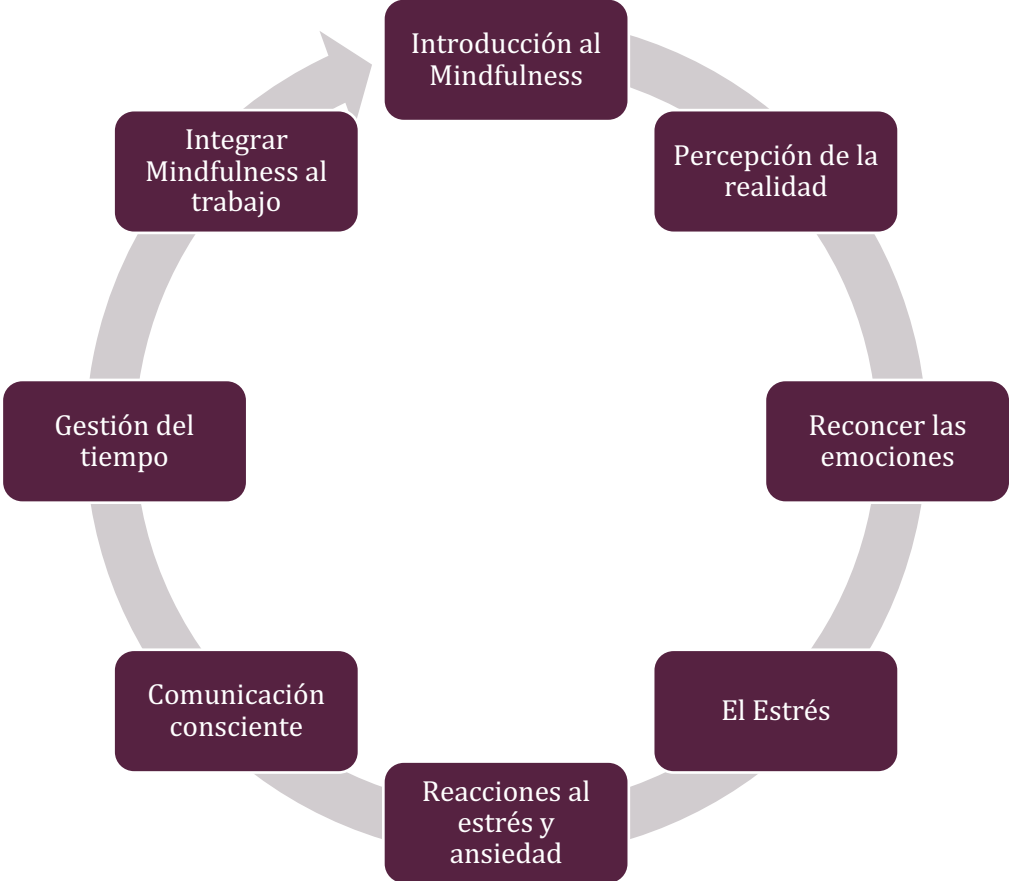
# PROGRAMA MINDFULNESS EN EL TRABAJO

---

Se trata de un Programa de 6 encuentros cada 15 días de 2 horas de duración (10 a 12hs). Un total de 30 hs. de curso. También incluye al final del Programa un "Día intensivo de práctica" a realizarse un día Sábado de 9 a 17hs. fuera de Montevideo. Cada sesión del programa contiene instrucciones y prácticas de meditación mindfulness, diálogos sobre estrés y como desarrollar las competencias para gestionarlo. Los participantes aprenden una variedad de habilidades de atención plena que incluyen ejercicios de exploración corporal, caminata consciente, meditación y yoga.

## TEMAS DEL PROGRAMA

---



## CARACTERÍSTICAS

---

- El lugar (Businessuy) es ideal para este Programa por contar con instalaciones muy cómodas, fácil de acceder y estacionar y en contacto con la naturaleza.
- Un ambiente seguro, de cuidado y respeto.
- Prácticas guiadas de meditación (sentados, acostados y parados)
- Prácticas de movimientos conscientes (mindfullyoga)
- Espacios de diálogo orientados a la toma de conciencia y reflexión de la propia experiencia
- Audios de práctica para meditar en casa
- Tareas semanales para practicar en casa este

## A QUIÉN ESTÁ DIRIGIDO...

---

Dirigido a Gerentes, Jefes, Emprendedores, Líderes, Profesionales de RRHH y todas aquellas personas que necesiten desarrollar claridad mental y foco. El programa está diseñado para grupos de mínimo 10 a 18 personas en la sala.

## OBJETIVOS

---

- Introducir la disciplina del mindfulness y sus múltiples beneficios
- Aprender a meditar para vivir el presente y ganar equilibrio y claridad mental
- Entrenar las habilidades emocionales para responder sin reaccionar
- Reconocer los síntomas del estrés y la ansiedad para manejarlos adecuadamente

## DÍA INTENSIVO

---

Se trata de un Retiro de 1 jornada de duración 9 a 17hs. al finalizar el programa, en un lugar especialmente preparado para la ocasión, manteniendo la práctica del silencio, alimentación saludable, prácticas de meditación guiadas, todo esto, para afianzar y profundizar las experiencias vividas hasta ese momento, durante el programa.

## METODOLOGÍA

---

Programa sigue los lineamientos del Programa MBSR de la Universidad de Massachusetts y de [Brown University](#), NY. Es un programa altamente experiencial en el que los participantes aprenden prácticas formales y informales de Mindfulness. Se realizan ejercicios prácticos de atención, meditación, ejercicios de movimiento consciente (yoga) y dinámicas de grupo. Los participantes podrán experimentar sus efectos y beneficios en su vida diaria incorporando herramientas y técnicas útiles en su trabajo, su vida privada y en sus relaciones.

## BENEFICIOS EN EL ÁMBITO ORGANIZACIONAL

---

Este programa también se enseña en el ámbito organizacional y corporativo, en el que el estrés laboral puede ser un factor común entre las personas. La práctica de Mindfulness permite que aprendan herramientas para poder reducir y manejar el estrés aumentando el nivel de rendimiento y calidad de su trabajo, mejorando su bienestar y la calidad de vida de cada una de las personas que participa.

## CERTIFICADO

---

Este programa otorga al participante un certificado de participación si ha concurrido a las 6 sesiones del programa y el día intensivo.

## SOBRE EL INSTRUCTOR: SILVIO RAIJ

---



Es Uruguayo y su pasión ha sido siempre el desarrollo humano y espiritual. Ha viajado por más de 15 años a la India a especializarse en el arte de la meditación y hoy en día está dedicado a llevar la práctica del mindfulness al área personal, profesional, salud y educación. Es director de "Espacio Sati" un espacio dedicado al desarrollo y crecimiento de las personas a través de prácticas como la meditación, el mindfulness y el yoga. En 2015 se certificó como Instructor certificado de Mindfulness para Niños y Adolescentes, entrenado en el Programa "La Atención Funciona, de Eline Snel. En 2018 se acreditó como Profesor Mindfulness Nivel 1 con la Universidad de Brown, NY. Además, Silvio es Coach

Ontológico certificado en Newfield Network y dirige su propia consultora "Coaching, Liderazgo y Mindfulness" a través de la cual, facilita procesos de transformación organizacional para empresas locales e internacionales. Trabaja como *fellow* de la consultora internacional Oxford Leadership de UK brindando capacitación en programas de autogestión y liderazgo, y valores humanos en la empresa.

Es autor de cuatro libros.:

- "Coaching para el Alma – Descubrí el sentido de la vida", Editorial Planeta, Argentina.
- "Full Stop – Hacer una pausa puede cambiarnos la vida", Editorial Planeta, Argentina.
- "Mindfulness. Recupera tu paz interior". Editorial Planeta, Argentina.
- "Comunicación Mindful - Relaciones de Calidad en un Mundo Ruidoso", de Editorial BookBoon, UK.

### **Ha realizado actividades en empresas como:**

BASF Uruguay y Argentina, Banco Itaú, Banco BBVA, Citi Bank, Banco República Microfinanzas, Banco Santander Uruguay, Santander Río Argentina, Antel, Montes del Plata, , Solaris, Costa Urbana Shopping, Sura, Urufarma, Telefónica, Specialized, Mc. Donalds, Unilever, Pronto, Inca, Crédito de la Casa, Futsal, Roemmers, Akzo Nobel (Uruguay, Argentina, Bolivia), 3M, Tiempost, RCI, La Liga Sanitaria, Hierromat, Axxiome, Afinidad Afap, República Afap, Cablevisión, Action Coach, Sura Seguros, Hotel Four Points, Hotel Sofitel, Hotel Cottage, Hotel My Suites, Hotel Days Inn, entre otros.

### **Sus Web y Redes son:**

[www.silvioraij.com](http://www.silvioraij.com)

[www.mindfulness.uy](http://www.mindfulness.uy)

[www.espaciosati.uy](http://www.espaciosati.uy)

**Cel.** (598) 99 656 141

**Linkedin** [www.linkedin.com/in/silvioraij/](http://www.linkedin.com/in/silvioraij/)