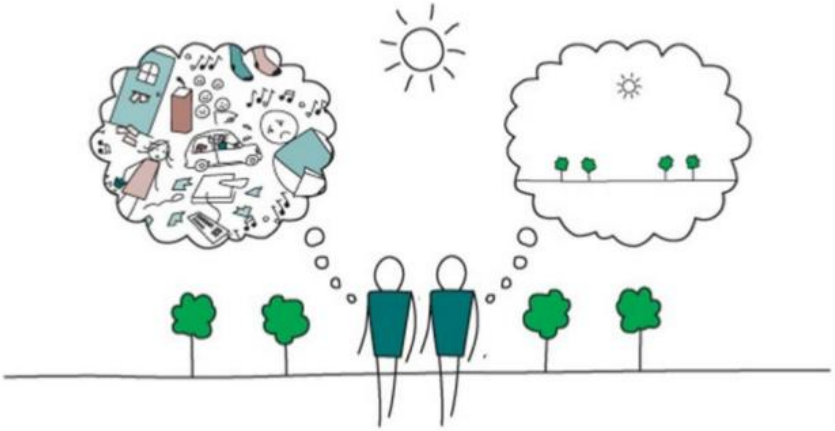
INTRODUCCIÓ AL MINDFULNESS



Mind Full, or Mindful?

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

útil
senzill, proper i pràctic

OBJECTIUS DEL CURS

- Conèixer el concepte i els **beneficis** del Mindfulness
- **Familiaritzar-nos** amb les principals pràctiques de Mindfulness
- Que tingueu interés en practicar mindfulness en el **vostre dia a dia**

ENS PRESENTEM

Presentació per parelles:

- Nom
- A què em dedico
- Coneixement i freqüència de pràctica Mindfulness
- Perquè m'interessa

<u>CONSIGNA</u>: PRENDRE CONSCIÈNCIA DE COM EM SENTO MENTRES ESCOLTO AL COMPANY I MENTRES EL PRESENTO

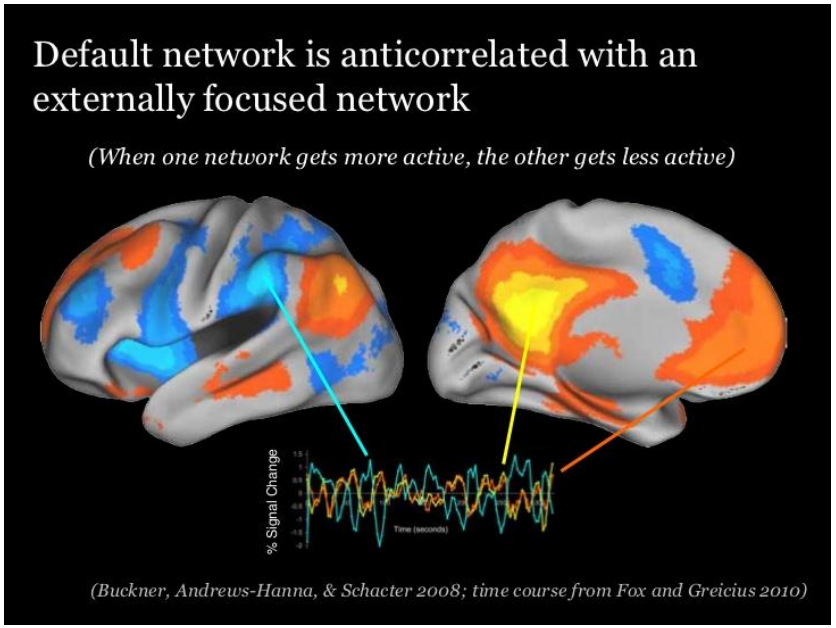
ENS PRESENTEM

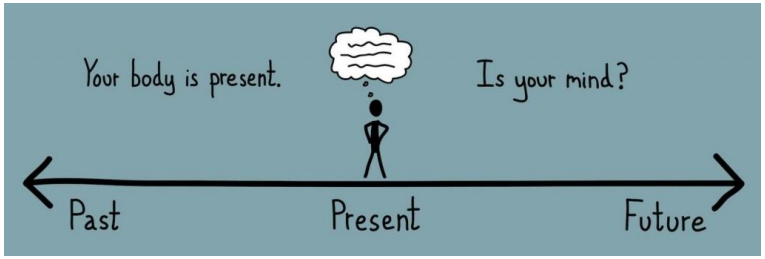
He recordat prendre consciència de com em sentia en escoltar i presentar?

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

útil
senzill, proper i pràctic

EL NOSTRE CERVELL – MÀQUINA DE PENSAR





XARXA NEURONAL PER DEFECTE = BADAR (RUMIAR)

DISCURS INTERN: EL CERVELL GENERA PENSAMENTS AUTOMÀTICAMENT (25.000/dia) I ELS "PINTA" AMB EL NOSTRE ESTAT EMOCIONAL

MODES DE LA NOSTRE CONCIÈNCIA

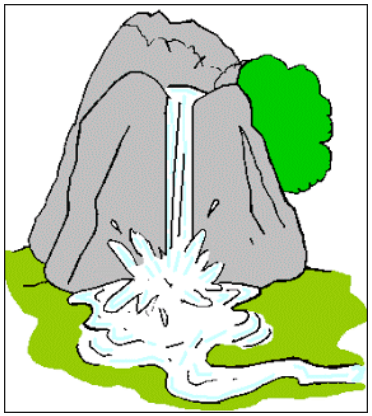
Com funcionem en el nostre dia a dia?

- **MODE SER**: Connectem (saborejem) el moment PRESENT

- **MODE FER**: Ens centrem en **metes**. Planifiquem, revisem… (viatgem a PASSAT I FUTUR)

PILOT AUTOMÀTIC (conduir, caminar, menjar, estar esperant algú, etc)
→ Conciència no la necessito per la tasca → la faig servir per Mode Fer

LA FONT DELS NOSTRES PATIMENTS



QUINA ÉS LA FONT DELS NOSTRES PATIMENTS? **LA RESISTÈNCIA A FLUIR AMB LA VIDA**

RESISTÈNCIA: REBUTJEM EL QUE ENS PASSA. PREFERIRIEM QUE LES COSES FOSSIN D'ACORD AMB LES NOSTRES EXPECTATIVES.

- **"APEGO"** PER AFERRAR-NOS AL QUE ENS AGRADA
- **REBUIG** PER REBRE ALLÒ QUE NO ENS AGRADA o QUE TROBEM INASSOLIBLE

→ EMOCIONS NEGATIVES

TENIM **2 "MALS"**: EL QUE EM PASSA (p.ex. Accident) + RESISTÈNCIA A ACCEPTAR-HO.

I QUINES SON LES CONSEQÜÈNCIES?

- Nervis i Angoixa → Menys centrament i atenció
- Insomni → Més cansament → menys rendiment
- Mal humor → Pitjors relacions (i més úlceres…)
- I el més important…pitjor qualitat de vida

L'ALTRE CARA: L'ACCEPTACIÓ

ACCEPTACIÓ ≠ RESSIGNACIÓ

ACCEPTACIÓ = OBRIR-SE AMB **AMABILITAT** A L'EXPERIÈNCIA PRESENT (AQUÍ I ARA), **SIGUI QUINA SIGUI**.

PER TRIOS:
EXEMPLES DE RESISTÈNCIA VS. ACCEPTACIÓ?? (VIDA PERSONAL O LABORAL)

QUÈ ÉS PER TU EL MINDFULNESS?

Font: tiching.com

FEM PLUJA DE IDEES (QUADRE SEMÀNTIC):

- PARAULES QUE ASSOCIES AMB EL MINDFULNESS…

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

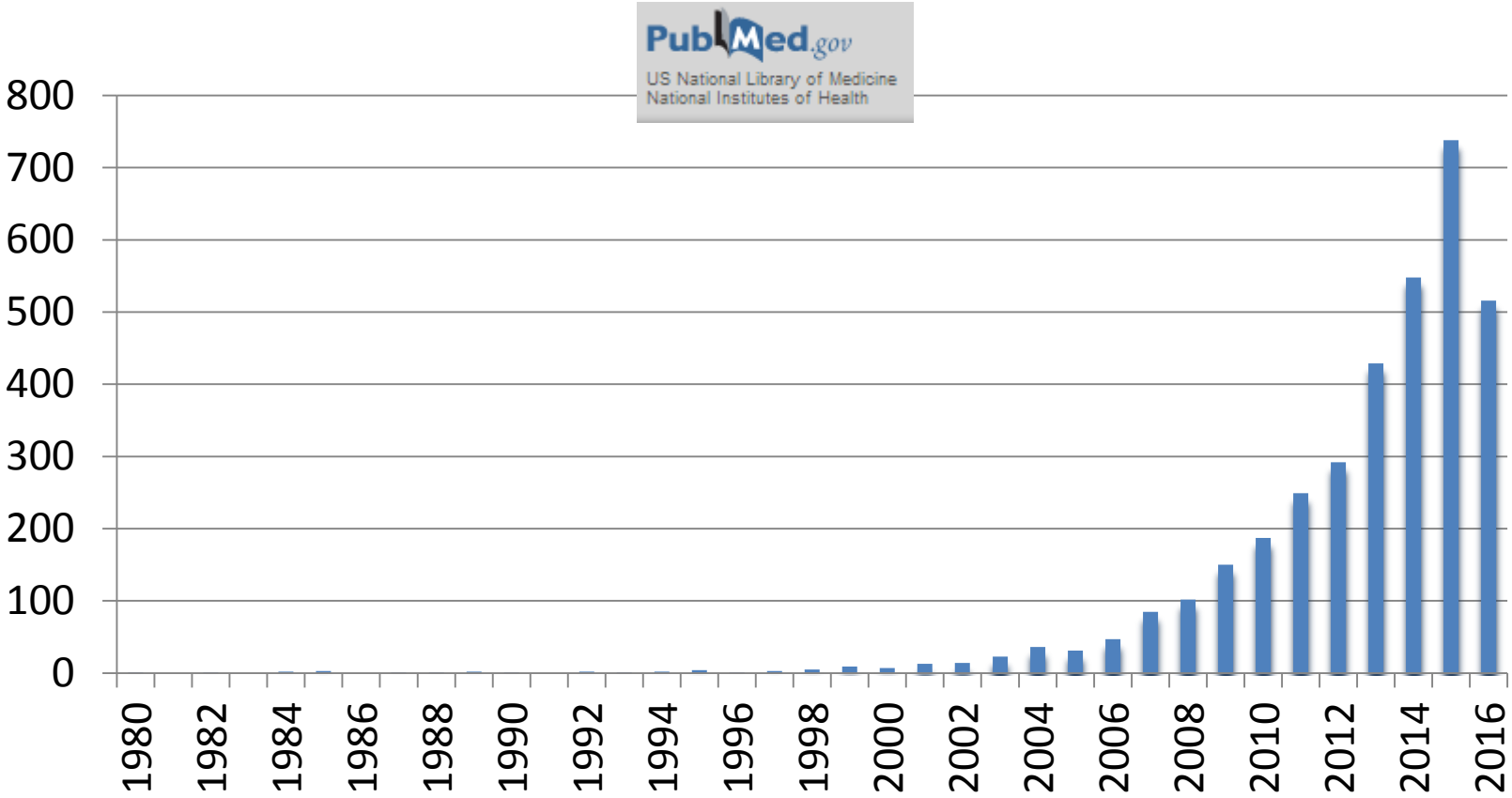
útil
senzill, proper i pràctic

QUE ES EL MINDFULNESS

- MINDFULNESS O ATENCIÓ PLENA ÉS LA **CAPACITAT** QUE TOTS TENIM DE PARAR **ATENCIÓ** DE FORMA CONSCIENT A l'EXPERIÈNCIA DEL MOMENT PRESENT AMB **INTERÈS, CURIOSITAT I ACCEPTACIÓ (SENSE JUDICI)**. ÉS UN ESTAT DE LA MENT.

- MINDFULNESS TAMBÉ S'ANOMENA A LA **TÈCNICA** (PRACTIQUES) QUE FEM SERVIR PER MILLORAR I REFORÇAR AQUEST ESTAT MENTAL.

PUBLICACIONS CIENTÍFIQUES SOBRE MINDFULNESS



(data gràfica: març 2016)
(Font: publmed)

INNOBAIX Connectant l'ecosistema de la innovació

útil senzill, proper i pràctic

EFECTES DE LA MEDITACIÓ AL CERVELL

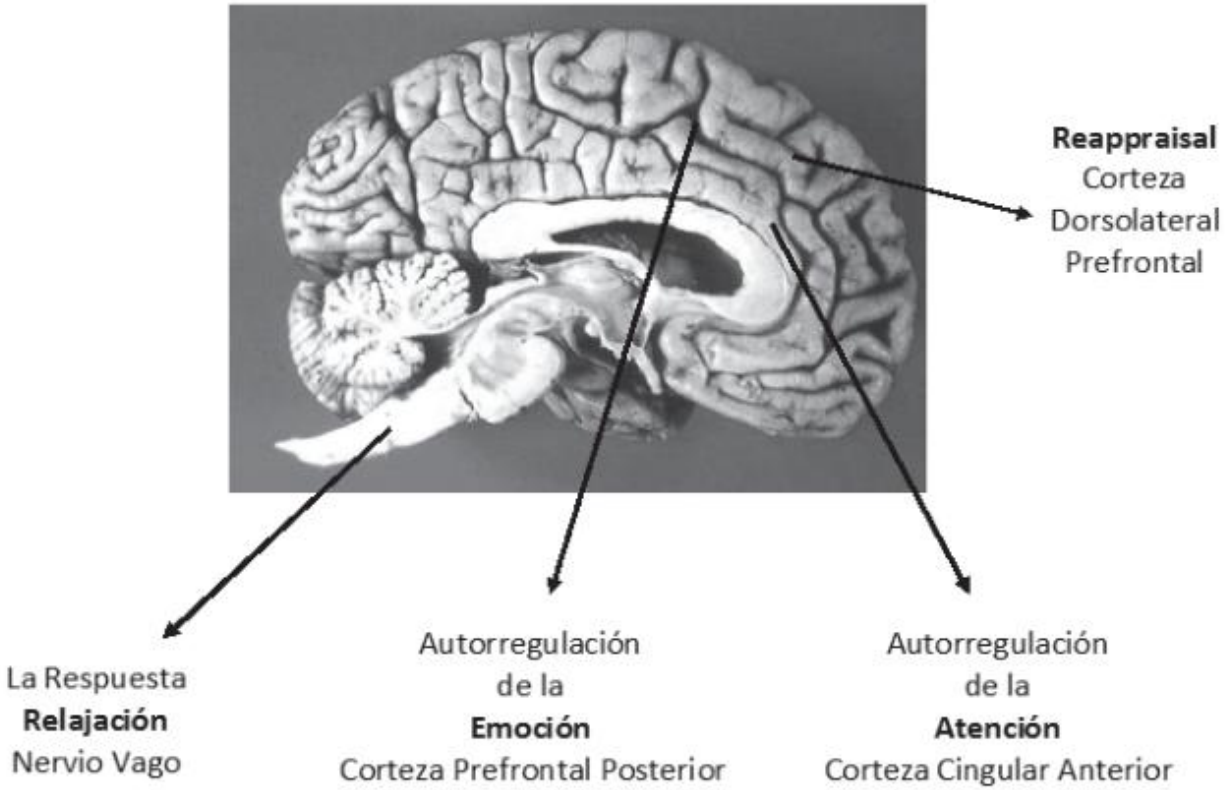


Figura 2. Mecanismos Neurocognitivos de *Mindfulness*

Font: Mecanismos neurocognitivos de la terapia basada en Mindfulness (nov - 2015)
Cecile A. Lengacher (University of South Florida)

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

útil
senzill, proper i pràctic

BENEFICIS DEL MINDFULNESS

PERSONA

+ Calma
-Reactivitat / Estrès
+ Claredat mental
+ Atenció / Concentració
+ Creativitat
+ Empatia
+ Regulació Emocional
+ Benestar personal

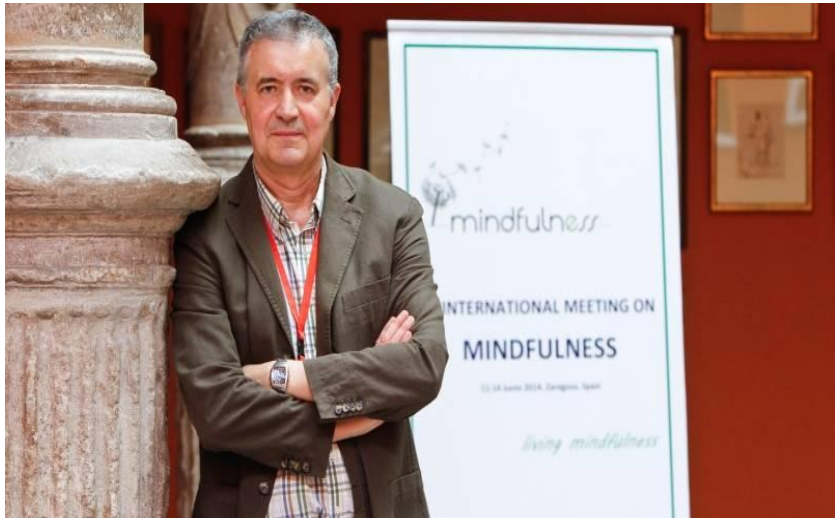
EQUIP

+ Millor relació
+ Cohesió
+ Motivat
+ Eficaç
+ Millors decisions
+ Rendiment

ORGANITZACIÓ

+ Millor clima laboral
+ Productivitat
+ Millor servei al client

MINDFULNESS I EMPRESA



http://mindfulempresas.com/

Economía

30/1/2017

Javier García Campayo: "Mindfulness aumenta el rendimiento de las empresas hasta tres veces más"

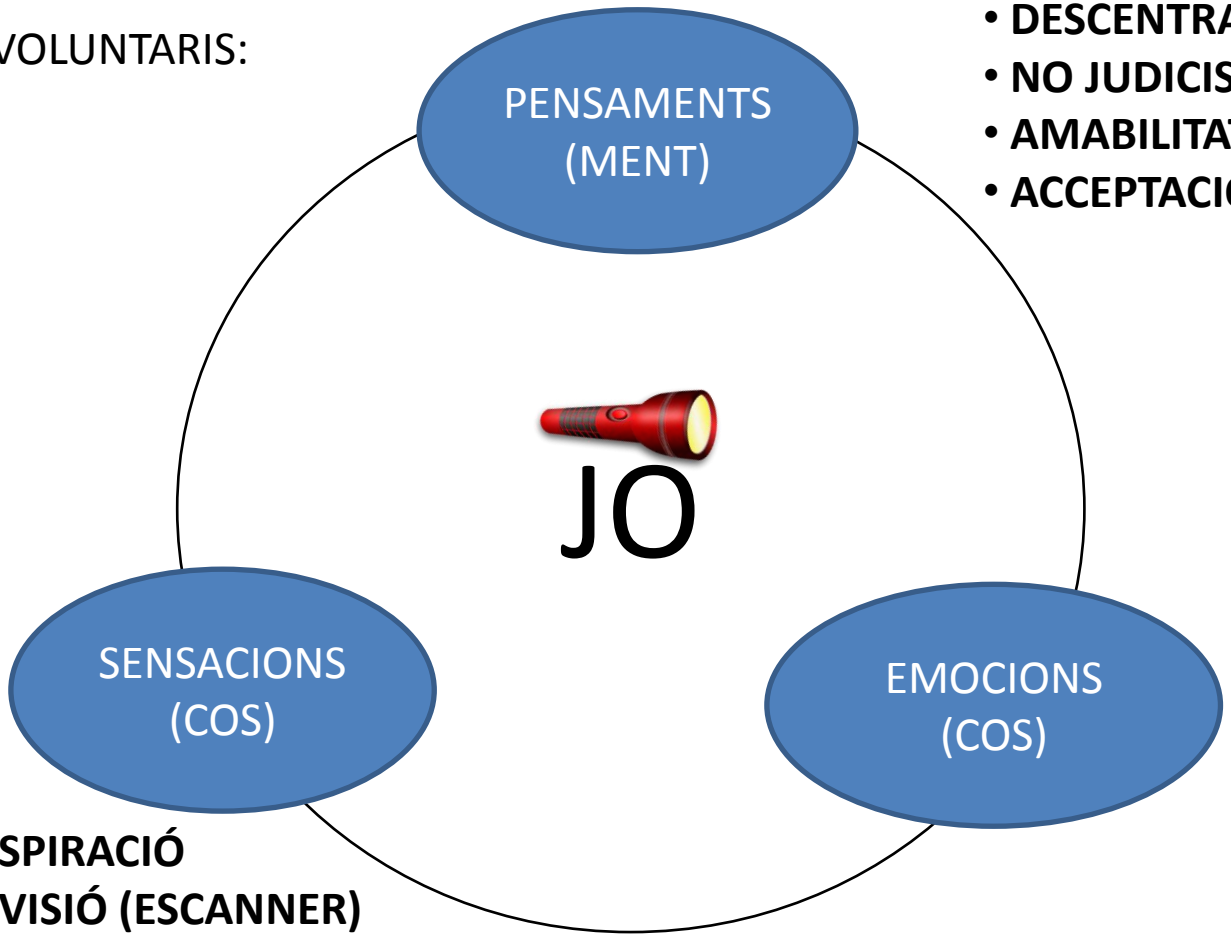
Zaragoza acogerá el I Congreso en Europa sobre Mindfulness y Empresas. Será en mayo, en una cita en la que se darán las claves para disminuir el estrés y lograr mejorar la productividad. Su organizador, el doctor Javier García Campayo, señala que la aplicación de esta técnica aumenta un tercio los beneficios de las empresas.

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

útil
senzill, proper i pràctic

DINÀMICA: JO – COS / MENT

4 VOLUNTARIS:



- **DESCENTRAMENT**
- **NO JUDICIS**
- **AMABILITAT I COMPASSIÓ**
- **ACCEPTACIÓ**

- **ATENDRE L'EMOCIÓ**
- **ESTOBAR**

- **RESPIRACIÓ**
- **REVISIÓ (ESCANNER)**

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

útil
senzill, proper i pràctic

NEMOTÈCNIC…

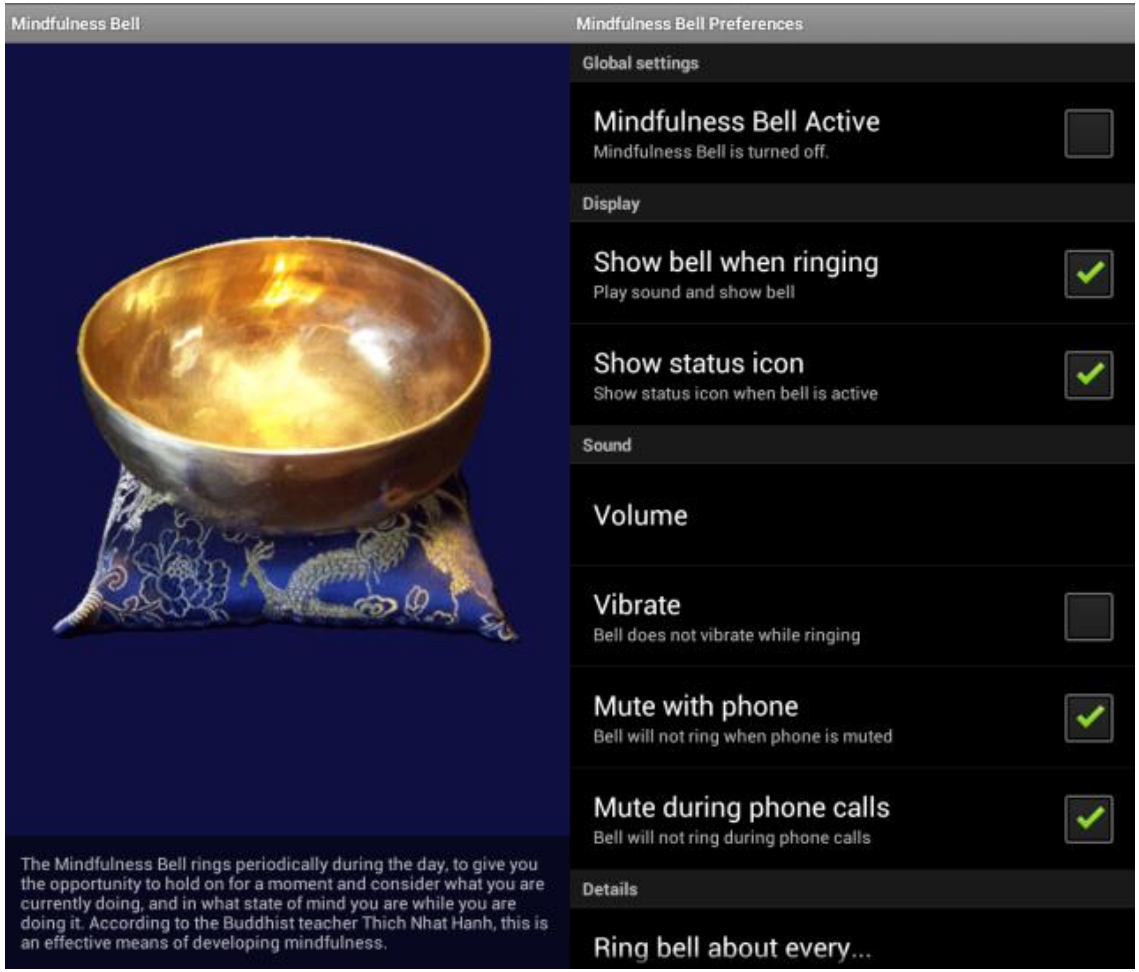
R **RECONÈIXER** (OBSERVAR) EL QUE ESTÀ SUCCEINT

A **ACCEPTAR** QUE L'EXPERIÈNCIA ESTIGUI AQUÍ (NO REBUTJAR-LA)

I **INVESTIGAR** AMB AMABILITAT

N **NO IDENTIFICAR-SE** AMB L'EXPERIÈNCIA

MINDFULNESS BELL



PRACTIQUEM UNA MICA?

PRÀCTIQUES REALITZADES

- Connexió respiració
- (Per parelles) Sensacions del meu cos
- Escanner corporal
- Estiraments amb atenció a les sensacions
- Atenció al que m'envolta
- 'Contemplaseo'
- Mindfulness eating
- Cognició corporitzada (somriure, postura trista)
- (Per parelles) Mirar-nos als ulls i atendre les nostres emocions

QUE T'EMPORTES DE LA SESSIÓ?

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

útil
senzill, proper i pràctic

MOLTES GRÀCIES

INNOBAIX
Connectant l'ecosistema de la innovació

útil
senzill, proper i pràctic