

Mindfulness y ACT:

Aplicaciones del Coaching



“Para conseguir la vida que deseas, es necesario comprometerse con las acciones que llevan hacia ella, aceptando los aspectos desagradables que inevitablemente aparecerán en el camino”.



Institute for Coaching Psychology
www.coachingpsychology.es

1

Si quieres...



Un programa diseñado con el fin de:

- Ayudar a los clientes a avanzar en la dirección de sus objetivos, gestionando con eficacia los pensamientos, emociones y sensaciones.
- Aplicar en tu ejercicio profesional las innovaciones de la Universidad de Massachussets (MBSR, Programa de Reducción de Stress), así como las técnicas psicológicas más avanzadas (ACT), que permiten experimentar mayores niveles de motivación y concentración, mayor orientación a la tarea y al objetivo, mejor desempeño y mayor bienestar.
- Especialmente útil para clientes que están bloqueados, desmotivados o con necesidad de reorientarse.



Basado en técnicas psicológicas de 3ª generación, capacita para focalizar y participar plenamente en lo que están haciendo y comprometerse para avanzar su vida en la dirección deseada, en vez de quedarse atrapado por sus pensamientos y emociones.

2

Qué te llevarás...



Programa

1. Qué son las Técnicas de Aceptación y Compromiso y sus premisas.
2. Teoría del Marco Relacional: El lenguaje, su función en la conducta humana, y cómo utilizarlo para la mejora del cliente.
3. Técnicas para la Identificación de Valores del cliente:
4. Identificación y compromiso de realización de Acciones Comprometidas, que se dirijan hacia los valores, metas y objetivos elegidos.
5. Cómo funcionan los pensamientos y cómo gestionarlos cuando bloquean al cliente y dificultan que avance como desea (Técnicas de Defusion)
6. Habilidades de Aceptación de las emociones que dificultan o incapacitan para avanzar.
7. La persona como entorno y contenedor de sus pensamientos, emociones y sensaciones
8. Qué es Mindfulness, aplicaciones y beneficios de su práctica
9. Técnicas de Mindfulness, basadas en el programa MBSR, que permiten ampliar la perspectiva, aumentar la capacidad de concentración y la gestión emocional.



3

Quienes somos...



ICP

El Institute for Coaching Psychology es una escuela de formación en programas de certificación y especialización desde la innovación en coaching, desde las experiencias del management y las evidencias científicas de la Coaching Psychology. ICP forma parte de Leading Change, grupo de consultoría, experto en evaluación, desarrollo, fidelización del talento y gestión del cambio.

Bases contrastadas del programa

El Modelo ACT es un enfoque que ofrece una nueva perspectiva, su objetivo es ayudar al individuo a comprometerse y llevar una vida plena y significativa para él, dotándole de habilidades de aceptación de los pensamientos, emociones y sensaciones desagradables

MBSR (Mindfulness) es una forma de prestar atención, conscientemente, al momento presente sin rumiaciones ni juicios condicionados. Enfatiza la capacidad "de parar y ver antes de actuar" para aprender a "responder en vez de reaccionar a los acontecimientos".

Director del programa

Mercedes Cavanillas (ICP). Partner-Consultor en Leading Change - ICP. Licenciada en Psicología por la UCM. Psicóloga Coach por ICP y Acreditada por AECOP. Master en Dirección de Recursos Humanos (MDRH) por el Instituto de Empresa (IE), Master en Terapia de Conducta en Grupo Luria. Consultora Senior en RR.HH especializada en Selección, Evaluación y Desarrollo Profesional. Especialista en Técnicas de Aceptación y Compromiso (basada en ACT). Profesor en el Instituto de Empresa y la Escuela de Ciencias de la Salud y de la Universidad Carlos III.



INSCRIPCIONES Y MATRÍCULA:

+34 911 440 730 • MÓVIL: +34 659 918 277 • EMAIL: ICP@COACHING-PSYCHOLOGY.ES