

Curso de Especialización en
Mindfulness en la Empresa. Insight
Based Learning y liderazgo atencional



Modalitat
Semi-presencial



Del 10/11/2016
al 01/07/2017



300 hores



PDF
Curs



Informació de
Matrícula



900€



Disculpeu, aquest contingut està disponible només en castellà. Pendent traducció al valencià

PRESENTACIÓN

Las organizaciones necesitan de personas que tomen **decisiones ecuanímes**, que encajen las **necesidades de las empresas** con las posibilidades de futuro ofrecidas por el momento presente.

La dificultad de percibir con objetividad las posibilidades de acción en el momento presente, reside en los prejuicios, ideas preconcebidas, y emociones vinculadas que filtran la experiencia para forzarla a ser como uno quiere que sea.

La **atención consciente** desarrolla un estado de quietud en el que la discriminación entre lo que yo veo y lo que es, es clara y directa. Estos objetivos se apoyan no sólo a una mayor presencia de la tecnología y las redes sociales, sino especialmente en el desarrollo del conocimiento de uno mismo, del manejo de la atención consciente.

A QUIEN SE DIRIGE

- Licenciados, diplomados o graduados en Psicología, Dirección de Empresas, Ingenieros, o cualquier licenciado interesado en gestionar equipos de trabajo.
- Este curso está orientado a profesionales de la empresa, a los que permitirá profundizar en el conocimiento, liderazgo y capacitación para tomar decisiones que generen acciones sin conflicto con el entorno y favorables al desarrollo de la empresa.

DATOS DEL CURSO

Duración: 30 créditos - Un semestre
Modalidad: presencial cancelado
Fechas: del 1 de octubre de 2016 al 1 de julio de 2017.
Horario: de lunes a viernes de 19 a 21h., y algunos sábados de 10 a 14h.
Lugar: Universitat Jaume I. Facultad de Ciencias Humanas y Sociales.
Teléfono de contacto: 964 38 72 09
Título obtenido: Título de Especialista expedido por la Universitat Jaume I de Castellón.

OBJETIVOS

El objetivo principal del **Curso de Especialización en Mindfulness en la empresa: “insight based learning” y liderazgo atencional** es proporcionar una formación profesional en el liderazgo de empresas y organizaciones desde el enfoque Mindfulness.

Los contenidos del curso se apoyan en las evidencias científicas más actualizadas, orientadas a la capacitación profesional.

Objetivos específicos:

1. Analizar las relaciones organizativos a través de la atención
2. Tomar conciencia del aprendizaje revelador
3. Maximizar el aprendizaje organizativo desde el mindfulness
4. Crear y gestionar equipos atentos
5. Aprender a relacionarse como un líder atencional
6. Conocer las bases conceptuales del mindfulness
7. Identificar los principales mecanismos subyacentes en la práctica del mindfulness
8. Identificar el presente diferenciándolo de la perspectiva o puntos de vista con que percibimos el presente
9. Practicar y desarrollar personalmente mindfulness
10. Capacitar para aplicar la percepción clara y directa del presente, en el ejercicio del liderazgo y la toma de decisiones

METODOLOGÍA

El curso es esencialmente **práctico y vivencial**.

Se realizarán clases magistrales, y se combinarán con la vivencia personal de los contenidos teóricos.

Los ejercicios prácticos personales se interrelacionaran con ejercicios prácticos organizacionales, de modo que el alumno debe comprender, vivir personalmente lo comprendido, y aplicarlo al entorno organizacional.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

El curso se evaluará a través de **ejercicios prácticos** que realizarán los alumnos en las asignaturas prácticas de los módulos. Habrá una evaluación práctica por cada módulo. El alumno tendrá que ejercitar lo aprendido ante sus compañeros, al tiempo que para ejercitarlo tendrá que explicarlo utilizando correctamente la teoría aprendida. El profesor evaluará la ejecución tanto del ejercicio como de la exposición teórica del ejercicio.

PROGRAMA

MÓDULO 1: “Insight based Learning” y Liderazgo Atencional (150h)

1. Conciencia, atención y modelo ICAD (40h). *Docente: Antonio Grandío Botella*

1. Aprendizaje, Necesidades Humanas y Conciencia. Usando la Atención: condicionamiento, reflexión y creación.
2. Niveles de Conciencia y Modos de Coordinación Organizativa. Configurando las relaciones en la empresa.
3. Modelo ICAD. La Sorpresa Atencional y su gestión. Los Operadores Relacionales.
4. El Círculo Complejo de la Vida. Técnicas básicas para la Inteligencia Sintónica.

2. Mindfulness, Aprendizaje organizativo y Bien común (40h) *Docente: Ricardo Chiva Gómez*

1. Mindfulness, compasión y templanza: el retorno del Jedi
2. Maximizando el aprendizaje organizativo: Mindfulness y aprendizaje generativo
3. De la Dirección de los Recursos Humanos al "Humanagement"
4. El nuevo modelo organizativo del Bien común

3. Liderazgo y Desarrollo de equipos atentos (70h). *Docentes: Rosana Peris Pichastor y Miguel Ángel Gimeno*

1. Sintonizando el dial de la atención en los equipos

- 2. De los grupos guiados a las personas atentas
- 3. La escalera de competencias en el liderazgo
- 4. Abriendo la atención en el líder: “+ - x ÷ ? !”

MÓDULO 2: Mindfulness en la empresa (150h)

1. Mindfulness ¿qué es? ¿Cómo se practica? 20h

- 1. ¿Qué es mindfulness? (4 h) *Docente: Daniel Pinazo*
- 2. La práctica de la meditación en el cerebro (8h) *Docente: Alfonso Barros*
- 3. Componentes y herramientas de la práctica mindfulness (8h) *Docente: Daniel Pinazo*

2. Biografía del yo organizacional: Lo que la empresa se cuenta (20h) *Docente: Marta Montalvá*

- 1. La teoría narrativa aplicada a la práctica en la organización
- 2. Deconstrucción del diálogo personal sobre sí mismo

3. Atención consciente en el contexto de la empresa (30h) *Docente: Giorgio Orlandi*

- 1. Crear oportunidades de acción y actuar creativamente
- 2. Las emociones en el conflicto: decidir con corazón actuando en equilibrio

4. Mindfulness en la práctica: (80h)

- 1. Ejercicios de conciencia corporal (20h) *Docente: Raquel Coscaron*
- 2. Atención a la mente: ejercicios (20h) *Docente: Jose Canovas*
- 3. Instruir en la práctica de la atención consciente: trabajo práctico (40h) *Docente: Daniel Pinazo*

DIRECTORES ACADÉMICOS

D. Daniel Pinazo Calatayud
Universitat Jaume I.
Departamento de Psicología Educativa, Evolutiva, Social y Metodología

D. Antonio Grandío Botella
Universitat Jaume I.
Departamento Administración de Empresas y Marketing.

PROFESORADO

D. Alfonso Barros Loscertales
Universitat Jaume I.
Departamento Psicología Básica, Clínica y Psicobiología

D. Ricardo Chiva Gómez
Universitat Jaume I.
Departament Administración de Empresas y Marketing

Dña. Rosana Peris Pichastor
Universitat Jaume I.
Departament Psicología Evolutiva, Educativa, Social y Evolutiva

D. Miguel Ángel Gimeno Navarro
Universitat Jaume I.
Departamento Administración de Empresas y Marketing

INFORMACIÓN SOBRE LA MATRÍCULA

IMPORTE DE LA MATRÍCULA

900 euros

DOCUMENTACIÓN QUE HAY QUE APORTAR

- 2 Fotocopias del título
- 2 copias del Expediente Académico
- Curriculum Vitae
- 2 fotografías a color.
- 2 fotocopias del DNI (alumnos extranjeros, NIE o pasaporte).
- Justificante del ingreso de 300 € como reserva de plaza
- Número de cuenta para hacer efectiva la domiciliación bancaria

MODALIDADES DE PAGO

Los alumnos que deseen matricularse en este Máster, deben efectuar en el momento de la matrícula, un ingreso de 300 € a cuenta, en concepto de reserva de plaza y cumplimentar el "Formulario de Inscripción".
Nº de cuenta: ES64- 2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)

Resto del pago de la matrícula

1. Ingreso/Transferencia Bancaria: Nº de cuenta: ES64-2100-4236-14-2200003795 (Entidad: La Caixa)
2. Domiciliación bancaria: Junto a la documentación que hay que aportar a la hora de realizar la matrícula se deberá entregar un número de cuenta para poder hacer efectivo la domiciliación bancaria, que se realizará al inicio del Curso.
3. Existen fuentes de financiación personalizadas

Si quiere concertar una **tutoría personalizada** con el director del curso, puede hacerlo enviando un correo a formacion@fue.uji.es

1. ¿Qué diferencia hay entre un título de especialización y un título de experto o experta?

Los diplomas de especialización tienen una carga lectiva de entre 30 y 60 créditos ECTS, mientras que los títulos de experto o experta son de menor carga lectiva y comprenden entre 15 y 29 créditos ECTS.

2. ¿Dónde puedo informarme de los trámites y plazos oficiales de solicitud de preinscripción al curso?

3. ¿Cuándo y dónde puedo hacer la preinscripción y la matrícula?

4. ¿Qué documentación debo presentar junto con mi solicitud de admisión?

5. ¿Puedo acceder al curso con una titulación de acceso extranjera?

6. ¿Dónde se cursa?

7. ¿Cuáles son las formas de pago?

8. ¿Es obligatoria la asistencia a las clases presenciales?

9. Si no he acabado la carrera, ¿puedo cursarlo?

10. Si no tengo titulación universitaria, ¿puedo cursarlo?

11. ¿Existe la posibilidad de realizar prácticas en empresas o instituciones?
12. ¿Qué es un crédito ECTS?
13. ¿Qué pasa si suspendo una asignatura?
14. ¿Qué es el Aula Virtual?
15. ¿Quién expide los títulos de postgrado?
16. ¿En la cantidad abonada en la matrícula se incluyen las tasas de expedición del título?

BONIFICADO POR LA FUNDAE

La formación de la FUE-UJI puede ser bonificable a través de la FUNDAE para la formación en el empleo (FTFE).

Para poder acceder a las ayudas para formación se deben cumplir esencialmente los siguientes requisitos:

1. La persona participante debe ser un trabajador por cuenta ajena, (no autónomos ni administraciones públicas).
2. La formación debe ser pagada por la empresa.
3. La empresa debe tener ubicación en el territorio español.

Toda empresa dispone cada año de un crédito para gastar en formación. Para calcular dicho crédito hay que considerar dos factores:

1. Plantilla media del año anterior.
2. Importe (total) de las bases de cotización por contingencias profesionales pagadas por la empresa en el año anterior.

A partir de ahí, y en función del número de personal en plantilla, se aplicará un porcentaje de bonificación.

El coste máximo bonificable de cada curso dependerá del número de personas participantes, la modalidad y duración del curso.

Si tienen pensado realizar algún curso de los que ofrecemos en el catálogo de la FUE-UJI y quieren bonificarse, pueden ponerse en contacto con formacion@fue.uji.es o al teléfono 964 387 212 y estaremos encantados de asesorarles

Si decides hacer un Curso de Postgrado con nosotros dispondrás de tu carné de estudiante de la Universitat Jaume I y de todos los beneficios que esto supone.

UN CAMPUS ÚNICO. La UJI ofrece toda su formación reglada en un único campus, moderno y atractivo, que permite unas relaciones humanas más próximas. El campus cuenta con unas modernas instalaciones que concentran actividades académicas e investigadoras, culturales y sociales que enriquecen la vida universitaria. <http://www.campus.uji.es>.

PRÁCTICAS EN EMPRESAS Y EMPLEO. La Oficina de Inserción Profesional y Estancias en Prácticas (OIPEP) lleva a cabo otras acciones como la orientación y formación para el empleo, realización de ferias y jornadas de empleo, intermediación laboral, Observatorio Ocupacional, prácticas internacionales, etc. preocupat@uji.es

La FUE-UJI gestiona el programa de prácticas extracurriculares voluntarias para estudiantado de postgrado, asimismo también se ocupa de las becas para titulados y tituladas universitarios en empresas. Dispone de una bolsa de empleo de titulados y tituladas de postgrados propios.

BIBLIOTECA. El alumnado matriculado en los másteres y cursos de especialización de la UJI tiene acceso a los más de 500.000 ejemplares de la Biblioteca, así como a las 54.000 revistas electrónicas y los 5.500 DVD disponibles. El Centro de Documentación – Biblioteca es un centro de recursos de información que se ubica en un único edificio y cuenta con diferentes espacios y equipos adaptados a distintas modalidades de estudio e investigación (2.100 espacios de lectura y más de 90 salas de trabajo en grupo), con un amplio horario durante todo el año.

biblioteca@uji.es – <https://www.uji.es/serveis/cd/>

CURSOS DE IDIOMAS. La UJI dispone del Centro de Autoaprendizaje de Lenguas (CAL) donde pueden estudiarse lenguas extranjeras y donde se realizan cursos presenciales de distintos idiomas, entre ellos cursos intensivos de español para extranjeros y catalán. También se organizan grupos de conversación de las diferentes lenguas para perfeccionar la expresión oral.

SERVICIO DE DEPORTES. El Servicio de Deportes es la unidad encargada de procurar a la comunidad universitaria un bienestar añadido por medio de la formación y mejora de la condición física. El fomento de la actividad física y deportiva favorece el desarrollo de bienes y valores relacionados con la salud, los hábitos higiénicos, la competitividad y la mejora de la calidad de vida, como complemento necesario a la actividad académica normal. se@uji.es – www.uji.es/serveis/se/

NUEVAS TECNOLOGÍAS. La UJI impulsa la innovación en todos sus ámbitos y es pionera en la utilización de las nuevas tecnologías dirigidas al estudiantado: 100 % de aulas multimedia, acceso wifi gratis a Internet en el campus, numerosas aulas de informática de acceso libre, préstamo de ordenadores portátiles y cámara de video, etcétera.

AULAS MULTIMEDIA. Las aulas del campus de la UJI disponen de las más modernas tecnologías para la docencia de los cursos de postgrado. El profesorado dispone de equipamiento audiovisual y multimedia integrado en la mesa del aula que facilita considerablemente el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Patrons FUE-UJI

empreses i entitats



Posa't en contacte amb nosaltres

t'ajudem a trobar allò que necessites



Silvia Membrilla

Telèfon: 964 38 72 09
formacion@fue.uji.es

Andrea Navarro

Telèfon: 964 38 72 12
formacion@fue.uji.es

Reyes Riera

Telèfon: 964 38 72 10
formacion@fue.uji.es



+34 964 38 72 22



Fundación Universitat Jaume I - Empresa, Campus Riu
Sec.
Edif. Escola de Doctorat i Consell Social, s/n
12071 Castelló de la Plana, España



Accessos

[Home](#)
[Informació institucional](#)
[R & D & I](#)
[Formació](#)
[Jornades](#)
[Pràctiques](#)
[Beques per a titulats](#)
[EuroFUE-UJI](#)

Més visitats

[Cursos FUE-UJI](#)
[Ofertes de Pràctiques](#)
[Ofertes de Beques per a](#)
[Titulats](#)
[Projectes EuroFUE-UJI](#)
[Pròxims Congressos](#) i
[Jornades](#)

Altres webs de la FUE-UJI

[elfue.com](#)
[EuroFUE-UJI](#)
[InnovaUJI](#)

[Avís Legal](#)

[Portal de transparència](#)