

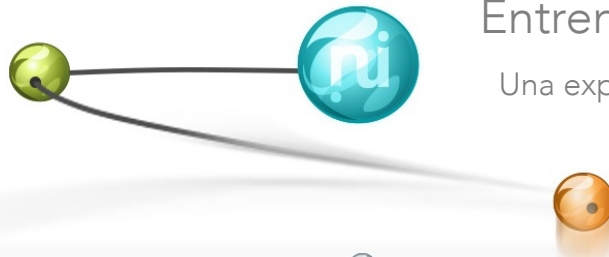
comunicaos

innovando estrategias

Presenta

Entrenamiento par el Liderazgo de Innovación

Una experiencia desde la meditación y la comunicación auténtica



Indice

1. Introducción

- ¿Qué es la meditación?
- ¿Qué es la comunicación auténtica?

2. Beneficios

3. Empresas que meditan

- Nuestra experiencia
- Mas allá

4. Propósito

5. ¿Cómo lo hacemos?

6. Nuestra Visión

7. Equipo

8. Enlaces de Interés

9. Contacto

I. Introducción

¿Qué es la meditación?

La meditación es una técnica que nos permite comprender **la naturaleza de nuestra mente** y desarrollar una **inteligencia** y **sabiduría** interna.

Poco a poco, y mediante una práctica regular, vamos desvelando la verdadera naturaleza de la mente: su **claridad**, su capacidad de conocer y su **objetividad** desde la que podemos trabajar.

Cualquier persona puede practicar meditación sin necesidad interferir en sus creencias. La **técnica básica** consiste en llevar nuestra atención y consciencia a la respiración, en una postura adecuada.



I. Introducción

¿Qué es la comunicación auténtica?

Es un **proceso de comunicación humana** que surge de la intención de conectar con otros para transmitir o crear algo, para un beneficio mutuo, organizacional y social.

Este proceso se basa en el desarrollo iterativo de:

- La escucha activa
- El autoconocimiento
- La interacción
- El diálogo abierto
- La reflexión
- La intuición
- El discernimiento cognitivo



II. Beneficios

En los últimos años **la ciencia** ha ido demostrando los beneficios de la técnica milenaria de la meditación para equilibrar la salud y el comportamiento de las personas. Diversos estudios científicos confirman que:

- Reduce el nivel de estrés
- Conecta la mente con el cuerpo, aumentando la energía vital
- Disminuye el dolor y refuerza el sistema inmunitario
- Disminuye la ansiedad, la ira y la confusión permitiendo una relación diferente con el entorno
- Aumenta el flujo sanguíneo y aumenta la frecuencia cardiaca
- Mejora la calidad y la cantidad del sueño
- Reduce el riesgo de sufrir problemas de corazón
- Desarrolla nuevas capacidades cognitivas
- Reconstruye la materia gris del cerebro



III. Empresas que meditan

En Estados Unidos cada vez son más las empresas que ofrecen a sus trabajadores espacios para la meditación.

Muchas de ellas han adoptado esta práctica como un principio o **filosofía empresarial** para mejorar la calidad de vida de los empleados, fomentar su **propia creatividad, confianza, compromiso personal y organizacional** con responsabilidad y satisfacción; a la vez que mejoran su productividad, reducen el estrés y el índice de absentismo.



Deutsche Bank



Prentice
Hall

P&G

Google

HBO

McKinsey&Company

YAHOO!

ni

Nuestra
Experiencia



Agencia Espacial Europea en España

Curso intensivo de meditación de 8 semanas a un equipo de investigadores.

facilisimo.com

Facilisimo.com

Iniciamos la experiencia con un programa permanente de sesiones de meditación y se ha habilitado una sala en la empresa.

Más allá...
de una moda

La meditación no sólo **activa un proceso** físico y psicológico interno a nivel personal, sino también es capaz de activarlo a nivel organizacional. Cuando se implementa en grupos o pequeños equipos de trabajo es capaz de impulsar el **desarrollo de la comunicación auténtica, la inteligencia colectiva y la confianza**. Esto es, activa un proceso de conexión y comunicación auténtica que favorece la transformación-innovación externa, como resultado de la **autocomunicación** y el **autoconocimiento** interno.



IV. Propósito

Comunicar es innovar

Cuando la **auto comunicación personal y colectiva** es constante, comprometida y, sigue la metodología de meditación, surge la innovación aportando la capacidad de:

- Observar con claridad un problema o situación
- Analizar y tomar decisiones con ecuanimidad
- La confianza para llevar a cabo proyectos nuevos
- Estar abiertos y relajados para crear nuevas ideas
- Salir de nuestra zona de confort y trabajar con lo que tenemos
- Desarrollar la tolerancia y la paciencia
- Comunicarnos auténticamente y relacionarnos mejor con los otros a nivel personal, laboral y social.
- Conectar con la intuición y nuestra sabiduría
- Concienciarnos de nuestra responsabilidad social
- Actuar con precisión, agilidad e inteligencia en el momento presente



¿Cómo lo hacemos?

V. Ficha Técnica

Entrenamiento
permanente a líderes
equipos o grupos

Soporte y
formación durante
el desarrollo de un
proyecto de
innovación

Duración: A definir de acuerdo a necesidades u objetivos del proyecto o programa

Técnicas básicas: Shamata

Actividades: Instrucciones guiadas en grupo y personalizadas, prácticas de comunicación consciente y debate, meditaciones contemplativas, actividad de creatividad, presencia auténtica y movimiento meditativo.

Lugar: In house o externos

VI. Nuestra Visión

Ayudar a los **líderes de las empresas, equipos de innovación** y a personas en el desarrollo de su propia confianza y visión a largo plazo con **responsabilidad, sostenibilidad y consciencia ética**.

A través de la meditación en empresas y organizaciones buscamos ayudar:

- A la reducción del estrés personal, organizacional y social.
- La búsqueda del equilibrio personal en las organizaciones para el beneficio social.
- Al impulso de la creatividad e innovación social.
- Al desarrollo de la intuición y la atención plena de la personas para la transformación social.
- Al desarrollo de habilidades para gestionar el cambio permanente y la incertidumbre social.
- Mejorar la comunicación personal y organizacional de manera auténtica para crear una mejor sociedad.
- Concienciarnos de nuestra responsabilidad personal y social.

VII. Equipo



Rosa Moya

Instructora de meditación

Trabaja en el sector de la publicidad en internet y es meditadora desde hace 10 años. Es instructora de Meditación Shambhala.



Felipe Rodríguez

Instructor y profesor avanzado de meditación

Fotógrafo y meditador por más de 20 años. Profesor avanzado de Meditación Shambhala.

VII. Equipo



Avelina Frías

Consultoría y Project Manager

Consultora en Estrategia, Comunicación e Innovación con más de 13 años de experiencia profesional internacional. Fundadora de Comunicaos y meditadora desde hace 5 años.



Helena Pellicé

Profesora de improvisación y movimiento

Bailarina improvisadora. Desarrollando su trabajo de presencia a través del movimiento desde hace 10 años y meditadora desde hace 5 años. Directora de la compañía ImproLab y del proyecto Salud en Movimiento que ofrece el Área Metropolitana de Barcelona.

VIII. Enlaces de interés

Google: ["los beneficios de la meditación, algún día, serán tan ampliamente aceptados como el ejercicio físico"](#).

[Meditación para la vida cotidiana](#) (página de Facebook)

[Más allá del cerebro](#) (National Geographic)

[Cinco beneficios de meditar](#) (revista Muy interesante)

[Consejos para aprender a meditar](#) (web Shambhala)

[Qué es la meditación](#) (web Sanitas)

[Canal sobre meditación](#) (youtube en inglés)

¿Quiénes
somos?

comunicaos
innovando estrategias

Somos una agencia y consultoría en estrategia, comunicación e innovación. Ayudamos a pensar, diseñar, comunicar los procesos de transformación empresarial y organizacional a nivel interno y externo.

Nuestro **enfoque es integral y está orientado al desarrollo del Social Business** (Tecnológico + Humano + Social) desde la creación de una **cultura innovación en las organizaciones** con un enfoque sostenible, ético y social.

IX. Contacto



Avelina Frías Velázquez
avelina@comunicaos.com
+34 662 005 961
www.comunicaos.com