



La revolució Mindfulness

Tècniques per la reducció de l'estrès a l'empresa

Laia Monserrat www.presenciazen.com Roger de Llúria 5, 6^o 1^a Barcelona tel. 617713150

La Revolució Mindfulness està aquí.

El Mindfulness son tècniques que provenen de la meditació zen i que promouen l'atenció plena enfocada en l'aquí i en l'ara per millorar la vida quotidiana. Han demostrat una gran eficàcia en problemes como l'estrès i en diverses malalties tant físiques com psíquiques. Els seus benèfics és segueixen estudiant i cada dia és descobreixen noves dades que validen el Mindfulness com una tècnica molt útil i eficaç tant en empresa com en d'altres àmbits.

El seu interès és centra en alguns punts importants:

- Son tècniques que s'han validat amb estudis científics realitzats des de fa mes de 30 anys en universitats i centres mèdics de prestigi, sent el mes important la Universitat de Massachussets (1)*, a on s'ha elaborat un programa de reducció de l'estrès (MBSR) per el que han passat ja milers de persones. A la Universitat de Califòrnia també s'han fet importants descobriments*(2), actualment, s'ha estes l'estudi científic d'aquestes pràctiques i cada dia es publiquen noves informacions.
- Les tècniques son simples d'aprendre i d'implementar en la vida diària.
- Aporten eines a les persones per que puguin gestionar elles mateixes els seus estats emocionals i els seus nivells d'estrès.



Els beneficis d'aquestes tècniques en el món de l'empresa son molts, tant pels equips com pels directius:

- Augmenta la capacitat de gestionar l'estrès
- Millora la sensació de claredat mental
- Ajuda en la presa de decisions des de la serenitat
- Permet focalitzar-se en els objectius de forma més precisa
- Augmenta la sensació de força interior
- Millora les relacions i el posicionament personal en l'entorn laboral
- Millora les capacitats de lideratge empàtic i eficaç
- Augmenta la creativitat en la resolució de conflictes i en la recerca de noves estratègies.
- Millora la qualitat de vida personal i laboral, augmentant la serenitat i disminuint els nivells d'estrès nociu.

Aprendre Mindfulness és fàcil i està demostrat que amb vuit setmanes de pràctica és produeixen canvis significatius i durables en el cervell. Es una eina extraordinària per millorar el dia a dia a la feina, i és per això que empreses com Google la utilitzen des de fa temps. Cada dia més empreses es sumen a la revolució Mindfulness.

A Presència Zen els hi oferim una experiència de més de 26 anys en l'aplicació d'aquestes tècniques tant a nivell personal com en l'àmbit de l'empresa.

Realitzem programes a mida per equips i directius

*(1) L'impulsor del Mindfulness, el Dr. Kabat-Zinn, ha publicat resultats d'assaigs i investigacions científiques que és centren en les interaccions ment/cos per la curació, aplicacions clíniques de l'entrenament en la pràctica de la meditació de l'atenció plena, efectes de la tècnica REBAP (reducció de l'estrès basada en l'atenció plena) sobre el cervell, el sistema immunològic i en una resposta emocional saludable mentre s'està sota estrès; en la curació de pacients amb malalties diverses, en poblacions de presons i en el seu personal; en ambients multiculturals i en estrès en diverses corporacions i ambients laborals.

*(2) Lisa Kilpatrick i el seu equip de la Universitat de Califòrnia-Los Angeles ha dut a terme un interessant estudi en el que tracta d'analitzar els canvis que la pràctica del Mindfulness poden afavorir en determinats processos cerebrals subjacents. Per això ha fet servir la tècnica de la neuroimatge –imatge de ressonància magnètica de connectivitat funcional (fcMRI)- que permet la identificació de xarxes neuronals que treballen de forma conjunta al cervell. En la literatura previs, segon recullen Kilpatrick et al. (2011), ja s'han identificats alguns dels efectes que la meditació té sobre el nostre cervell. Per exemple, el Mindfulness s'associa a una major activitat en les regions frontals i temporals i en un augment del gruix cortical a l'ínsula anterior – relacionada amb a interocepció-, les àrees cerebrals del còrtex frontal implicades la integració de emoció i cognició i les àrees cerebrals sensorials.



Algunes de les nostres referencies:

- ✓ Servei d'Ocupació de Catalunya (Generalitat de Catalunya)
- ✓ Nutrim Salut
- ✓ Mútua Asepeyo
- ✓ Danone
- ✓ Hotel Arts
- ✓ Ajuntament de Mataró
- ✓ Fundació Hospital Mataró
- ✓ Fundació Pere Tarrés
- ✓ Farmacies Galeno Andorra
- ✓ IL3 – Universitat de Barcelona
- ✓ Universidad La Salle Madrid

P R E S E N C I A
Z E N

by Laia Monserrat

Laia Monserrat www.presenciazen.com Roger de Llúria 5, 6º 1ª Barcelona
tel. 617713150