

*Mamen Fernández*

MINDFULNESS

***Humanizar el trabajo  
para trabajar feliz***



## SOBRE MI:

### TITULACIÓN:

- INGENIERA AGRÓNOMA
- MASTER MBA EXECUTIVE
- FACILITADORA EN MINDFULNESS

### RECORRIDO:

- 20 AÑOS EN DIRECCIÓN DE EQUIPOS EN SECTORES:
  - CONSTRUCCIÓN Y PROMOCIÓN INMOBILIARIA
  - SECTOR AGROALIMENTARIO
- 10 AÑOS COMO FORMADORA :
  - GESTIÓN DEL ESTRÉS Y EMOCIONAL
  - LIDERAZGO
  - COMUNICACIÓN EFECTIVA
  - GESTIÓN DE CONFLICTOS



## FORMACIONES:

- Nuevos estilos de liderazgo
- Liderazgo para las nuevas generaciones
- Gestión del estrés y emocional en entornos laborales
- Métodos de comunicación efectiva en equipos
- Equipos eficaces y cohesionados
- Gestión de conflictos
- Valores y empresa
- Cultura de empresa
- Gestión personal del teletrabajo
- Cerebro productivo-cerebro feliz
- El arte de liderar escuchando



# Proyectos llevados a cabo:



- Gestión de estrés
- Liderazgo más humanizado



- Gestión de estrés
- Técnicas de comunicación efectiva
- Causas y soluciones al absentismo laboral



- Gestión de estrés
- Gestión emocional en entornos laborales
- Técnicas de comunicación efectiva
- Gestión emocional en sist. Teletrabajo



- Gestión de estrés
- Nuevos estilos de liderazgo



- Gestión de estrés
- Trabajo en equipo
- Técnicas de comunicación y gestión de conflictos



- Gestión de estrés
- Nuevos estilos de liderazgo



- Gestión de estrés para trabajar y ser feliz



- Nuevos estilos de liderazgo



- Nuevos estilos de liderazgo



- Herramientas emocionales para el bienestar del trabajador
- Gestión del estrés en entornos laborales



- Gestión de estrés
- Nuevos estilos de liderazgo



- Gestión de estrés en entornos laborales y nuevos estilos de liderazgo



- Herramientas emocionales para conexión con el alumnado y las nuevas generaciones



- Asignatura post Grado de transporte sobre nuevos estilos de liderazgo
- Gestión de estrés en entornos laborales
- Comunicación efectiva
- Trabajo en equipo y gestión de conflictos



- Somos personas: Respeto y comunicación efectiva para la gestión eficaz de equipos



- Cuidarse para liderar mejor
- Jornada Congreso enfermería: Cuidar del que cuida



- El arte de liderar escuchando



- Proyecto somos: Personas-Trabajadores-Equipo



- Trabajo en equipo y nuevos estilos de liderazgo
- Recuperar la comunicación



- Cerebro productivo-Cerebro feliz



- Gestión de estrés en entornos laborales



- Gestión de estrés en entornos laborales



- Nuevos estilos de liderazgo



# METODOLOGÍA

- Son formaciones diseñadas para :
  - In company
  - On line
- Dos modalidades
  - Píldoras formativas de alto impacto
  - Cursos de formación
- Adaptado a las necesidades e inquietudes de cada cliente, según sector y circunstancias particulares
- Dinámicas participativas
- Charlas
- Manual del alumno con Plan de acción

## **GESTIÓN ESTRÉS EN ENTORNOS LABORALES**

- El estrés y sus consecuencias
- Estrés crónico
- Puntos de regulación
- Respiración
- Mindfulness
- Deporte
- Higiene del descanso
- Organización del tiempo
- Cuidar nuestras relaciones
- Inteligencia emocional
- Eliminar la queja

## **NUEVOS ESTILOS DE LIDERAZGO**

- Qué es un líder
- La soledad de la dirección
- La sociedad y la empresa en la actualidad
- Las nuevas generaciones
- Brechas generacionales en los colaboradores
- Nuevos estilos de liderazgo
- Conoce tu estilo natural
- Puntos de mejora
- Plan de acción

# **TEMARIOS**

## **LIDERAZGO PARA LAS NUEVAS GENERACIONES**

- Qué es un líder
- Las nuevas generaciones
- Liderazgo Inspiracional
- Las 4 H de un líder
- Herramientas de conexión con los jóvenes
- Adaptación de la empresa
- Valores
- Salario emocional

## **MÉTODOS DE COMUNICACIÓN EFECTIVA EN EQUIPOS**

- Bases de la comunicación
- Los 7 pecados de la comunicación
- Cerebro y comunicación
- Lo que no comunicas, no existe
- Empatía en la comunicación
- Asertividad
- Escucha
- Hablar consciente
- La importancia de la comunicación interna

## **EQUIPOS EFICACES Y COHESIONADOS**

- Suma de fortalezas individuales
- Importancia de la colaboración y la coordinación
- Diversidad como elemento fundamental
- Tolerancia
- Perfiles de un equipo
- Mapa del equipo ideal
- la importancia de recuperar la amabilidad

# **TEMARIOS**

## **GESTIÓN DE CONFLICTOS**

- Definiciones
- Tipos de conflicto
- Impacto de una mala comunicación
- Estilos de manejo de conflictos
- Técnica DESC
- Ciclos del conflicto
- Intervención
- Dinámicas

## VALORES Y EMPRESA

- Cultura en valores
- Respeto
- Empatía
- Responsabilidad
- Generosidad
- Humildad
- Honestidad
- Solidaridad
- Tolerancia
- Lealtad
- Integridad
- Justicia

## CULTURA DE EMPRESA

- La importancia de la cultura como factor de coherencia
- Cultura en valores
- Cultura hacia interlocutores
  - Clientes
  - Proveedores
  - Trabajadores
- Empresa conscientes
- Cómo comenzar
  - Componentes
  - Modelos
- Impacto hacia cada interlocutor

# TEMARIOS

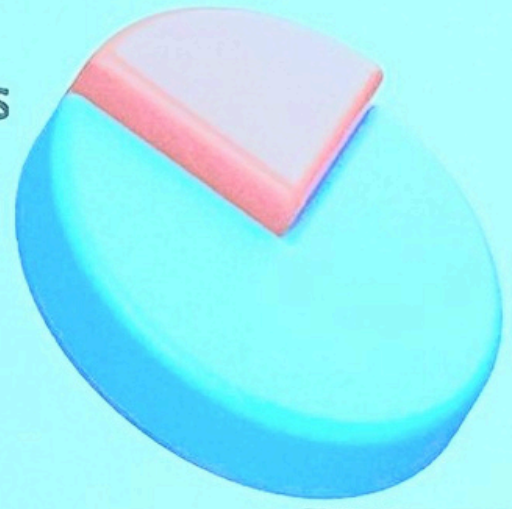
## GESTIÓN DEL TELETRABAJO

- Impacto del teletrabajo
  - Para la compañía
  - Para el trabajador
- La importancia de las relaciones
- Separar vida laboral/vida personal
- Espacio y condiciones
- Hiperconectividad
- Organización del tiempo
- Retos emocionales
- La importancia de cuidarse

LO QUE SE PIENSA

LO QUE ES

DAR ORDENES



TENER POSICIÓN DE PODER

INTELIGENCIA EMOICIONAL

DOTACIÓN DE RECURSOS

CONGRUENCIA

FLEXIBILIDAD ADAPTACIÓN

EMPATÍA

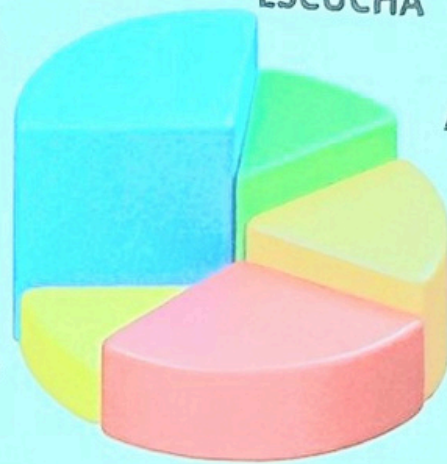
ESCUCHA

APRENDIZAJE CONTINUO

ESTRATEGIA

INFLUENCIA

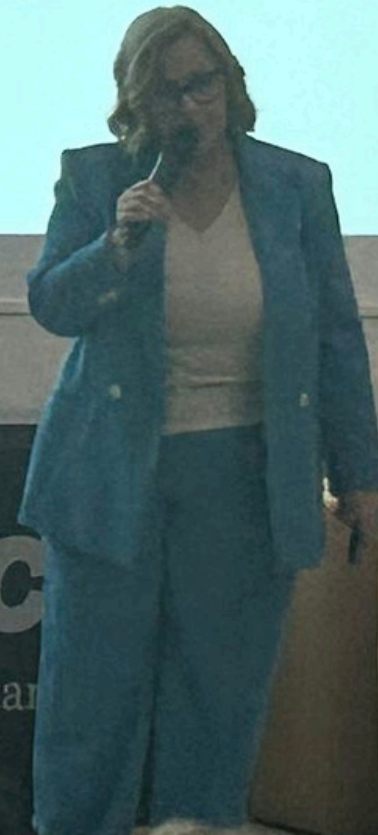
PASIÓN



Qué es un líder

NO ENSEÑO LO QUE SÉ,  
ENSEÑO LO QUE SOY

Más de 10 años acompañando personas y organizaciones a transformarse desde dentro.



Arrixaca

Hospital Clínico Universitario  
la Arrixaca

GC  
de Bioquímica  
Médica Clínica

# CONTACTO



722349179



Mamen Fernández



@mamenfmindfulness



La Belleza de la existencia



Mamen Fernández Diez  
de los Ríos

