

# executiveMeditation

## **PROGRAMA D'INFORMACIÓ I ENTRENAMENT EN MEDITACIÓ AVANÇADA PER A LA MILLORA DEL LIDERATGE, L'EMPODERAMENT I LA TRANSFORMACIÓ EN EL SECTOR DEL PROTOCOL I RELACIONS INSTITUCIONALS.**

Orientat per a persones vinculades a organitzacions amb càrrecs i responsabilitats del sector, els quals estan sotmesos a alts nivells de responsabilitat en l'espai de valor del protocol, el cerimonial i les tècniques d'organització d'actes.

Dins dels programes de "Team building" o la conducció de reunions de treball en equip, la meditació avançada és una eina fonamental per a potenciar a la persona i ajudar, en el context de desenvolupament de l'organització d'actes, protocol, cerimonial i relacions institucionals en l'àmbit privat i públic, a augmentar l'efectivitat i el rendiment dels seus professionals.

### Objectius globals:

1. Informar i entrenar a una professional altament qualificada i d'alt rendiment en la metodologia de Meditació Avançada com a eina de potenciació del lideratge, l'empoderament, la transformació i el talent individual.
2. Dotar a la professional d'una eina que doni suport a la generació de coherència entre ell/ella i els membres de la resta de l'equip construint una veritable cooperació.
3. Millorar la productivitat i el rendiment a través d'incrementar els estats de serenor, escolta activa, empatia, claredat i energia. Valors fonamentals per crear confiança, compromís, sentiment de responsabilitat, dedicació i qualitat.
4. Generar un estat de benestar individual i que li permeti donar suport al col·lectiu amb el que ha de col·laborar.
5. Contribuir de manera col·lateral a la millora de la imatge de les institucions o les empreses que representen.



# executiveMeditation

## Objectius principals:

Lliurar i formar a la professional en la metodologia de la meditació avançada Integrar la Meditació avançada com una eina de palanquejament personal pel professional del sector, una eina diària de suport al seu lideratge, empoderament i transformació i millorant l'estat del benestar i increment del rendiment.

Assoliment de beneficis com:

- ✓ Augmenta la creativitat i la intel·ligència
- ✓ Augmenta l'energia
- ✓ Augmenta la felicitat i l'autoestima
- ✓ Augmenta la pau interior
- ✓ Millora la memòria i la capacitat d'aprendre
- ✓ Millora la salut
- ✓ Millora les relacions interpersonals
- ✓ Redueix l'estrès
- ✓ Redueix l'insomni
- ✓ Redueix l'ansietat i la depressió
- ✓ Rejoveneix la ment i el cos
- ✓ Millora de la productivitat i rendiment

I en aquest sentit, donar suport a les activitats pròpies dels professionals vinculats a un entorn totalment dirigit a l'aplicació de tècniques de Protocol, Cerimonial, Relacions Públiques i Relacions Institucionals:

Potenciar l'autocontrol per millorar l'amplitud de mires i qualitats del Responsable de protocol per a col·laborar en proporcionar oportunitats en l'àmbit d'organització d'esdeveniments, en i entre, institucions i empreses:

- ✓ Aplicar la lògica, el sentit comú i la simetria a cada esdeveniment o acte.
- ✓ Autoritat.
- ✓ Capacitat de negociació.
- ✓ Classificar els actes segons la naturalesa.
- ✓ Determinar precedències.
- ✓ Estar informat de tot allò relatiu a l'esdeveniment.



# executiveMeditation

- ✓ Fer un treball en equip.
- ✓ Ha de ser discret.
- ✓ Ha de ser realista i perfeccionista.
- ✓ No s'ha d'imposar però sí que convèncer.
- ✓ Prendre decisions quan siguin necessàries, resoldre imprevistos.
- ✓ Saber delegar.
- ✓ Ser un líder.

La meditació avançada potencia una bona imatge i presència. Quan un professional la practica com eina diària, facilita una resposta, que dona com a resultat una millora de l'actuació, i en essència, en una qualitat i rendiment professional més gran.

Amb la meditació avançada es potencia el desenvolupament personal del professional. També dona millor suport al seu treball en equip i s'obté seguretat, afecte, a més d'un contacte i diàleg més fàcil i fluid.

Aquests objectius estan en línia i donen suport a l'estratègia i valors en el marc d'actuació professional de l'ACPRI per a millorar el rendiment, donar compliment a les altes expectatives i consolidar la figura del professional del Protocol i Relacions Institucionals.

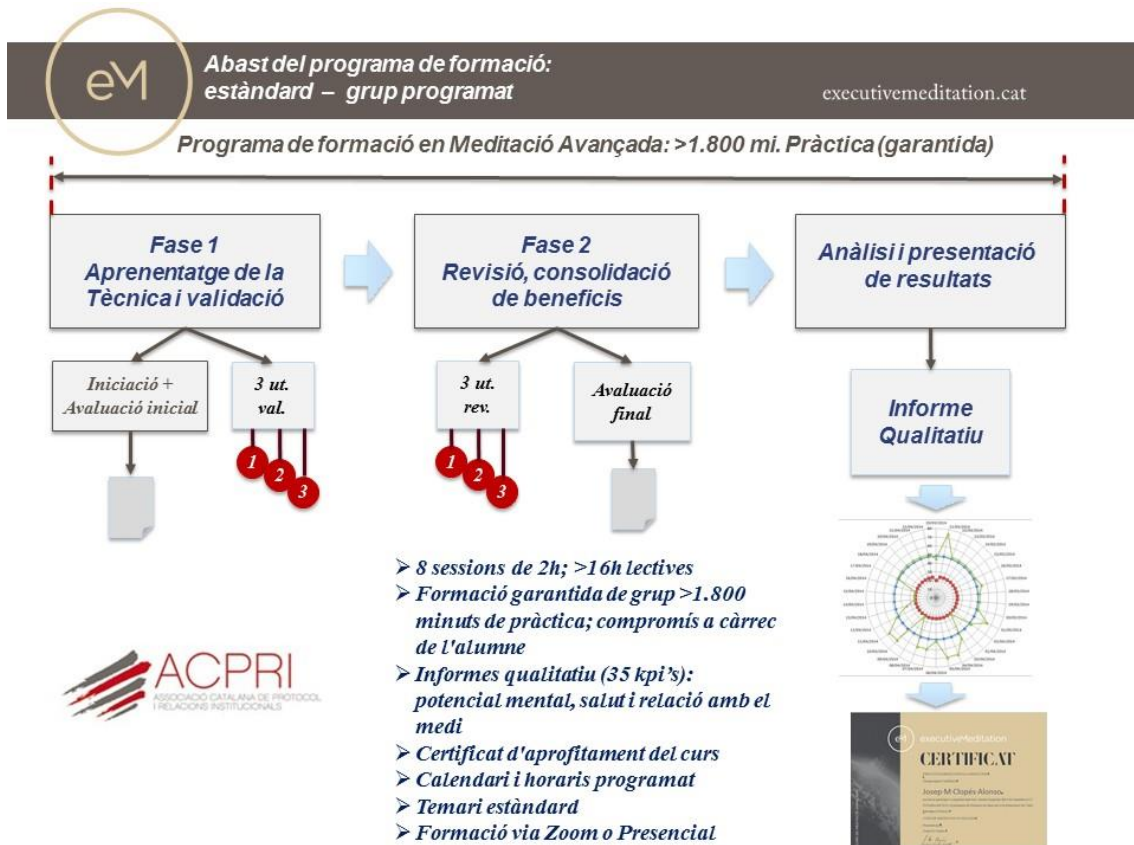
## **Estructura del programa i descripció**

L'estructura d'aquest programa segueix una dinàmica de **8 sessions** de **dues hores** cadascuna per un **total de 16 hores lectives**. En cadascuna d'aquestes sessions, hi ha un contingut **teòric i pràctic** equidistant. La part teòrica té com a objectiu establir una sòlida base sobre la metodologia, la seva mecànica i la fisiologia de la meditació. Tot això constitueix un coneixement fonamental per a la correcta assimilació de la metodologia i alhora, una poderosa comprensió sobre els nostres recursos personals i com hem de gestionar-los de manera eficaç i eficient en el nostre dia a dia per donar resposta òptima als reptes que se'ns plantegen. La part pràctica, constitueix la base fonamental per a la incorporació de la metodologia, el desenvolupament de l'habilitat de calmar la ment, la generació de canvis i beneficis, així com la integració en el nostre dia a dia com a "**eina tecnològica**" eficaç.

Seguidament es realitza una **descripció** succinta del contingut:



# executiveMeditation



El programa d'entrenament s'estendrà 8 setmanes amb total de més de 1.800 minuts de pràctica de meditació avançada. Tal nivell de programa, garanteix una pràctica regular i l'obtenció de beneficis concrets.

L'estructura i descripció del programa d'entrenament s'especifica com segueix:

Sesió	Descripció
<b>Iniciació a la tècnica</b>	Aprenentatge de la metodologia i tècnica. Realització de la 1a avaluació per establir el punt de partida de cada participant, a través d'una enquesta d'autoavaluació d'uns 35 indicadors: potencial mental, salut, i relació amb l'entorn.
<b>1<sup>a</sup> Validació</b>	Aquestes 3 sessions de validació són fonamentals per a l'aprenentatge; es valida l'experiència i s'ajusta la pràctica de la tècnica de forma òptima; també s'aprèn a gestionar múltiples escenaris amb l'objectiu de garantir la pràctica i l'obtenció de beneficis: l'escenari dels pensaments, entorn, sensacions físiques; primera part d'argumentació tècnic-científica: el profund entrellaçament entre la nostra ment i la fisiologia, la seva mecànica i fisiologia de la meditació. Com trencar el paradigma de la separació ment i cos.
<b>2<sup>a</sup> Validació</b>	
<b>3<sup>a</sup> Validació</b>	
<b>1<sup>a</sup> Revisió</b>	Aquestes tres sessions de revisió són fonamentals per a la consolidació i és on emergeixen amb claredat els beneficis; segona part de l'argumentació tècnic-científica; s'exposarà
<b>2<sup>a</sup> Revisió</b>	
<b>3<sup>a</sup> Revisió</b>	



# executiveMeditation

sobre tècniques avançades i el curs superior de meditació. També es realitzarà un repàs general de què s'ha donat durant la durada del programa d'entrenament. Es durà a terme la 2a autoavaluació dels 35 indicadors.

## **Presentació de resultats**

En l'última sessió es realitzarà una presentació dels resultats a nivell grup i individual. Un cop finalitzat el programa s'emetrà un informe escrit de resultats i s'estendrà un certificat d'aprofitament.

Cada sessió, a partir de la primera, s'inicia amb preguntes i respostes a l'assistent amb l'objectiu de validar la pràctica i respondre a tots els dubtes i necessitats d'informació; se segueix amb una pràctica fonamental corregint els defectes operatius i ajustar la pràctica a la forma correcta. A partir d'aquest punt, es continua amb la sessió de coneixements teòrica del dia per prosseguir amb l'aprenentatge.

Es lliurarà, a fi de curs, el corresponent **Certificat d'acompliment i aprofitament** a fi del programa de formació.

## **Metodologia de lliurament**

- El programa de formació es lliurarà a través d'aula virtual - plataforma Zoom.

## **Calendari i horari:**

**Horari: de 18h a 20h.**

**Calendari: Dimecres**

Proposta de calendari

Sessions	Dies
1 <sup>a</sup> Inici	08/05
2 <sup>a</sup>	15/05
3 <sup>a</sup>	22/05
4 <sup>a</sup>	29/05
5 <sup>a</sup>	05/06
6 <sup>a</sup>	12/06
7 <sup>a</sup>	19/06
8 <sup>a</sup> Fi	26/06

**Preu per a alumne : 352,35€ (IVA inclòs)**

