

DevDay4
<WOMEN>



MINDFULNESS EN EL LIDERAZGO DE EQUIPOS

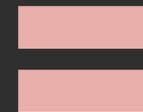
SILVIA SORIANO GRANDE

¿Jefe vs Líder?

Un jefe debe desempeñar todas las funciones de su cargo con el fin de combinar los recursos humanos y materiales para lograr las metas establecidas.

La esencia del liderazgo es tener seguidores. En otras palabras, es la voluntad de seguir lo que hace que uno sea un líder.

AUTORIDAD



+ VISIÓN

INFLUENCIA



Energía

Emoción



Estrés

Ego



Tomar riesgos



Innovar



¿Mindfulness (atención o conciencia plena)?

“La asimilación, por parte de la ciencia y de la cultura occidental, de las tradiciones contemplativas de todas las culturas, especialmente de las orientales”

Vicente Simón
Catedrático de Psicobiología de la Universidad de Valencia

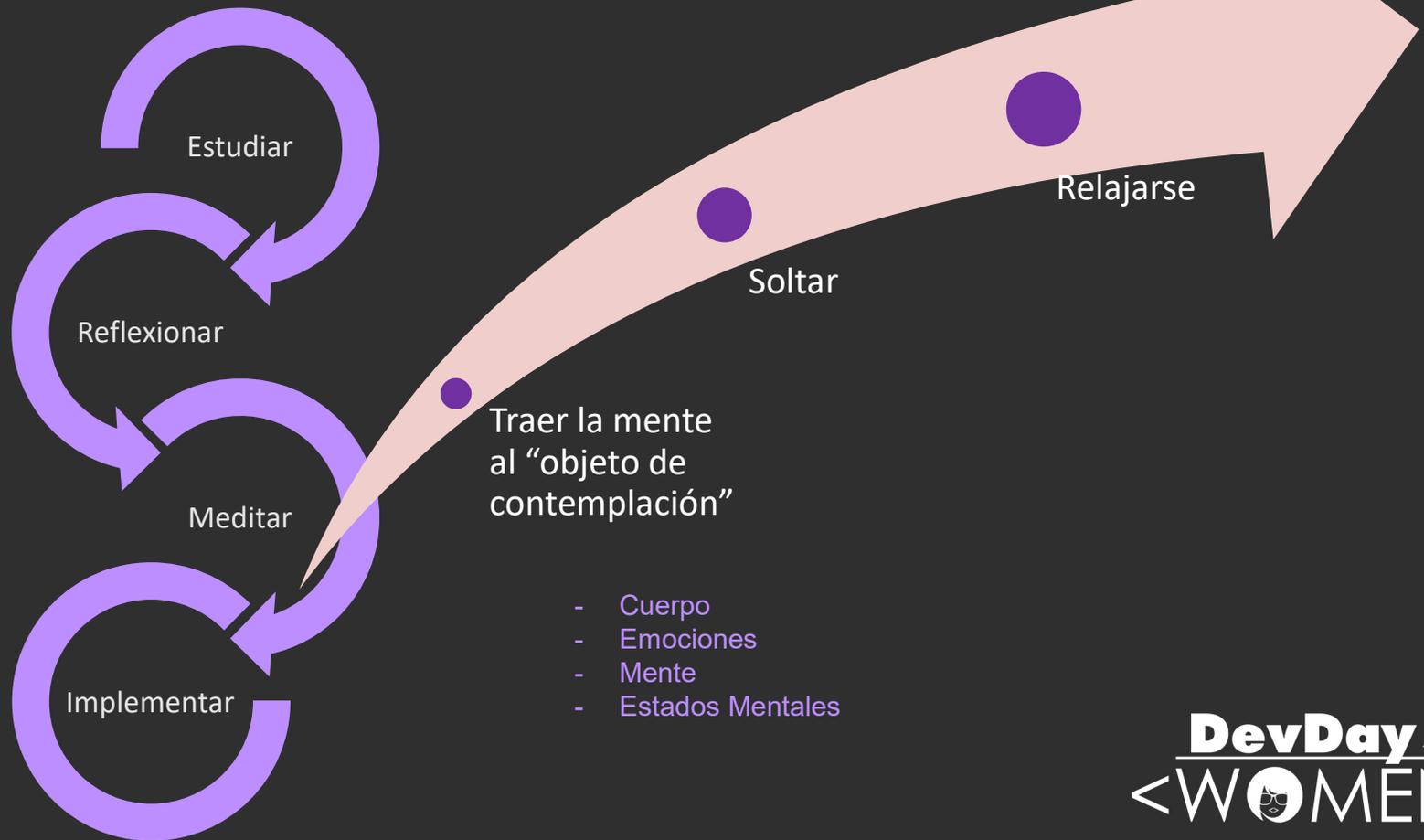
Estado de **conciencia**,

atención en el **presente**

atención a **estímulos** internos y externos,

sin emitir juicios de valor,

Metodología



Praticas Meditativas



STOP

Para, Tómate un respiro,
Obsérvate, Prosigue

Respiración

Atención a la respiración,
observando las sensaciones en el
pecho, abdomen y
fosas nasales.

RAIN

Reconocer, Aceptar, Investigar,
No Identificarse/Nutrirse

Escáner corporal

Recorremos todo el cuerpo para
contactar con cada una de las
partes.

Movie

Película mental.
No pienses en un elefante rosa.
Se trata de observar

Gratitud

Damos gracias a nuestro cuerpo,
a las personas que nos rodean y
nuestro entorno.

**“Un Líder que es feliz
enseña mejor, aprende
más y es más
productivo”**

Yokoi Kenji

¡GRACIAS!

CONTACTO:

 Silvia Soriano Grande

 silvia.soriano.grande@outlook.com

 22 2175 6234



Recomendaciones

<https://atentamente.com.mx/tienda-atentamente/>

<https://www.youtube.com/watch?v=WisWde4lZdQ>

<https://casatibet.org.mx/>

<http://javiercovo.com/manual-de-epicteto-ilustrado/>

Abril 6, 2022

DevDay4
<WOMEN>

MINDFULNESS EN EL LIDERAZGO DE EQUIPOS



SILVIA SORIANO

ANALISTA DE NEGOCIO
EN EL CID RESORTS

Evento Online **Gratuito**

<https://devday4w.com/>