

Neurociencia y *Mindfulness*

Alto performance y equilibrio mental

POWERED BY

CREXE 



Programa:

Neurociencia y Mindfulness: Alto performance y equilibrio mental

 10 meses  200 horas (100 sincrónicas / 100 asincrónicas)  Costo Total: COP \$ 13.800.000

La neurociencia y el mindfulness son disciplinas que están revolucionando la forma en la que entendemos el cerebro y la mente. Por una parte, la neurociencia nos proporciona el conocimiento sobre cómo funciona el cerebro y, por otra parte, el mindfulness nos enseña cómo entrenar la mente para que permanezca enfocada en el momento presente.

En el contexto organizacional, la unión de estas 2 disciplinas contribuye a la mejora del desempeño al crear un entorno de trabajo más saludable, caracterizado por la adecuada gestión del estrés y la atención plena durante la ejecución de las acciones planeadas.

Con este panorama claro, este programa les permitirá a los participantes fortalecer su resiliencia y lograr autogestionar sus emociones, partiendo de las prácticas y herramientas que posibilita la neurociencia y el mindfulness. Su principal objetivo es Mejorar el desempeño en entornos laborales, fortaleciendo la resiliencia y la autogestión de las emociones a través de la neurociencia y de herramientas y prácticas enfocadas en la salud mental.

¿Qué tiene de especial el programa?



La neurociencia y el mindfulness son disciplinas que están revolucionando la forma en que entendemos el cerebro y la mente. La neurociencia nos proporciona conocimiento de cómo funciona el cerebro, mientras que el mindfulness nos enseña cómo entrenar la mente para ser más presente, enfocada y compasiva. En el mundo empresarial, la neurociencia y el mindfulness unidas pueden ayudar a los líderes a tomar mejores decisiones, mejorar su rendimiento y crear un entorno de trabajo más saludable y productivo.

El conocimiento del funcionamiento del cerebro y las herramientas para su mejor dominio puede ayudar a los líderes a tomar mejores decisiones, gestionar el estrés y evitar el agotamiento. Por su parte entender las prácticas de mindfulness para prestar atención al momento presente sin juzgar contribuye a que los líderes puedan tener mejores niveles de atención plena, concentración que favorecen la empatía y la creatividad.

Grupo Objetivo:

Este programa está dirigido a ejecutivos, profesionales y emprendedores de Colombia y LATAM que desean fortalecer sus competencias para la mejor toma de decisiones para el crecimiento de sus negocios.

1. Ejecutivos con mentalidad emprendedora o con emprendimientos en proceso.
2. Ejecutivos Senior y profesionales de los 2 primeros niveles de la organización.
3. Profesionales de alto potencial de desarrollo.
4. Líderes corporativos.
5. Emprendedores y aspirantes a emprender nuevos negocios.

Competencias de salida:



La neurociencia aplicada a los negocios:

El participante comprenderá cómo funcionan los cerebros de las personas en situaciones laborales y cómo aplicar estos conocimientos para mejorar la toma de decisiones, la comunicación y la gestión de equipos.



Mindfulness y Liderazgo:

aprender a cultivar la conciencia plena (mindfulness) para la práctica del liderazgo, esto incluye la autorreflexión, autogestión emocional y la empatía hacia los demás. Así como gestionar el estrés y la presión con técnicas de mindfulness y estrategias basadas en la neurociencia para manejar la presión y la carga de trabajo en entornos empresariales exigentes.



Mejorar la gestión organizacional:

El participante comprenderá cómo las decisiones son influenciadas por la mente y contará con estrategias para tomar decisiones efectivas basadas en datos. Como parte de esta gestión será fundamental mejorar la comunicación y la empatía entre equipos logrando alineaciones con los propósitos del negocio y culturas organizacionales sanas.



Fomentar la innovación:

Se darán herramientas y conocimiento que permita utilizar la neurociencia y el mindfulness para estimular la creatividad y la innovación en el entorno empresarial.



Desarrollar resiliencia:

Ayudar a los líderes a fortalecer su capacidad para recuperarse de desafíos y fracasos, utilizando principios de mindfulness y neurociencia para construir resiliencia personal y organizacional.



Módulo: The Geek Way:
Pensamientos radicales
que conducen a resultados.

Andrew McAfee

Cofundador y Codirector de la Iniciativa de la Economía Digital del MIT y Científico Principal de Investigación en la Escuela de Administración Sloan del MIT.

McAfee Investiga y estudia cómo las tecnologías digitales están transformando el mundo.

"The Geek Way": Su próximo libro revela cómo las empresas Geek se destacan al ser más flexibles, rápidas, basadas en evidencia, igualitarias, argumentativas y autónomas que las de la Era Industrial.

Libros destacados: "More From Less", "The Second Machine Age" y "Machine | Platform | Crowd," coescrito con Erik Brynjolfsson, todos con un éxito en ventas significativo.

Reconocimiento internacional: McAfee y Brynjolfsson figuran en la lista Thinkers50 de los principales pensadores de gestión del mundo y en el grupo político 50 de personas que están transformando la política estadounidense.

Contribuciones a publicaciones de renombre: Ha escrito para publicaciones como Foreign Affairs, Harvard Business Review, The Economist, The Wall Street Journal y The New York Times.

Orador destacado: Ha compartido su trabajo en medios como CNN y 60 Minutes, así como en eventos como el Foro Económico Mundial, TED y el Festival de Ideas de Aspen.

Educación: Se formó en el MIT y Harvard.

James C. Hunter

Consultor y autor de best-sellers como "La Paradoja".

Autor de tres (3) libros de gran éxito internacional que han vendido más de 5,5 millones de copias.

Conferencista, reconocido por dirigirse a audiencias de todo el mundo sobre temas de liderazgo, cultura y creación de equipos de alto rendimiento.

Tiene más de 30 años de experiencia en consultoría sobre liderazgo y equipos de alto desempeño.

Sus clientes incluyen muchas de las organizaciones más admiradas del mundo, como el FBI, American Express, Johnson & Johnson, Marriott, Nestlé, Procter & Gamble, la Agencia de Inteligencia de Defensa y las cuatro (4) ramas de las Fuerzas Armadas de los Estados Unidos.



Estructura del programa:

El programa está conformado por 10 cursos. Cada uno consta de 4 módulos que se abordarán a lo largo de 4 semanas. Durante cada uno, los estudiantes tendrán la oportunidad de participar en espacios magistrales (sincrónicos y asincrónicos) para comprender los temas centrales.

Por otra parte, con el fin de interiorizar el contenido de cada curso, a lo largo de los módulos, los estudiantes desarrollarán un trabajo integrador grupal que les permitirá la apropiación y aplicación de los temas abordados. Este trabajo se presentará en una sesión sincrónica en la que cada grupo será evaluado y recibirá retroalimentación sobre su proceso.

Liderazgo con Propósito

20 horas

Liderar con autenticidad y conectar con el propósito personal y con el de la organización, para guiar a los equipos hacia un crecimiento sostenible y significativo.

co-creado por el Global Mind



Neurociencia para ambientes laborales

20 horas

Explora cómo la neurociencia puede mejorar la productividad y el bienestar en el trabajo, proporcionando herramientas para diseñar entornos laborales más saludables y efectivos.

Cerebro a nuestro favor: neurociencia aplicada a inteligencia emocional

20 horas

Comprender los fundamentos de la neurociencia contemporánea teniendo en cuenta las bases evolutivas de las emociones para el desarrollo de la inteligencia emocional y las habilidades sociales necesarias en el ambiente laboral.
Salud.

Inteligencia emocional y autoconsciencia (Psicología Positiva)

20 horas

Reconocer los fenómenos positivos de la existencia humana, con fundamento científico y métodos de aplicación, que potenciarán la capacidad humana de vivir de manera virtuosa y maximizar las experiencias de la felicidad en la cotidianidad.
Administración.

Positividad y resiliencia humana: anticuerpos de la mente

20 horas

Incorporar el optimismo y la aceptación, para estar en la capacidad de sobreponerse en momentos difíciles.
Salud.

Mindfulness y trabajo: Habilidades Psicosociales para el desarrollo de carrera con sentido y propósito

20 horas

Emplear técnicas de mindfulness para el desarrollo personal, que permitan mejorar el rendimiento, la concentración, la salud física y mental, y la felicidad en el trabajo.
Salud.

Ética: inteligencia moral en la era digital

20 horas

Identificar los principales desafíos éticos que los profesionales deben enfrentar en la era de las terceras y cuartas revoluciones, y de la cultura de la posverdad, para que su toma de decisión se realice mediante el factor intrínsecamente humano de la inteligencia moral. Administración



Co-creado por el Regional Mind

Detox Digital

20 horas

Se enfoca en el equilibrio y bienestar en la era digital, abordando el uso consciente de la tecnología para reducir el estrés y mejorar la calidad de vida. Salud.

Terapias de 4ta generación

20 horas

Explora enfoques terapéuticos avanzados, centrados en soluciones y colaborativos, para abordar problemas emocionales y conductuales de manera efectiva y eficiente. Salud.

The Geek Way: Pensamientos radicales que conducen a resultados extraordinarios

20 horas

Brindar una perspectiva provocadora de cómo se deben liderar organizaciones efectivas combinando teoría de administración, estrategia competitiva, la ciencia de la evolución, la psicología, historia militar, cultural y la antropología.

co-creado por el Global Mind



Metodología del Programa:



Comprender

- Contenido interactivo del docente.
- Recursos de apoyo.



Provocar

- Relevant Quotes.
- Foros de discusión.
- Encuentros sincrónicos



Aplicar

- Trabajo Colaborativo.
- Adopta un problema.



Evolucionar

- Evaluarse y crear.
- Compartir conocimiento.
- Encuentro sincrónico.



¿Por qué elegirnos?



Networking y
Relacionamiento.



Global Minds
+ Faculty.



Excelencia
académica.



Online
Premium.

Universidad de los Andes
Facultad de Administración -
Executive Education

Línea de Información:

 (+57) 315 8380691

 admisiones@uniandes.edu.co

 www.online.uniandes.edu.co