

 Universidad de
los Andes
Colombia

**Executive
Education**
Facultad de Administración

En alianza con:

**Facultad
de Medicina**

Programa
Premium Online

Neurociencia y Mindfulness


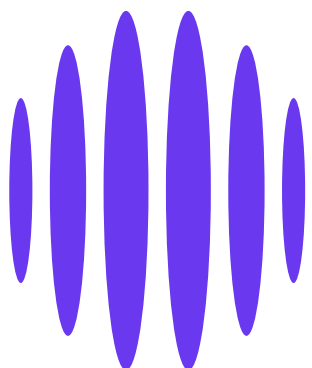



Programa: Neurociencia y Mindfulness


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 posibilitan la neurociencia y el mindfulness.



 10 Cursos

 200 horas

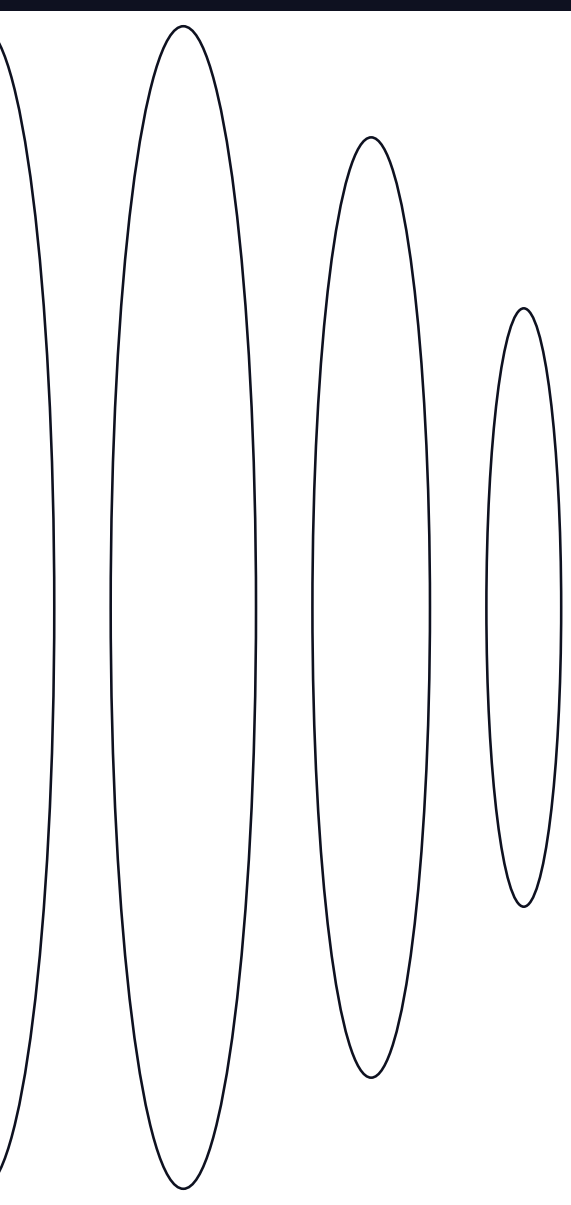
100 sincrónicas
100 asincrónicas



¿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.

- Ejecutivos con mentalidad emprendedora o con emprendimientos en proceso.
- Ejecutivos Senior y profesionales de los 2 primeros niveles de la organización.
- Profesionales de alto potencial de desarrollo.
- Líderes corporativos.
- 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 este conocimiento 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.



Executive Education: Programas co-creados junto a expertos

Patch Adams

Patch Adams es uno de los pioneros de la humanización de la atención hospitalaria, un enfoque que transformó la manera en que entendemos la relación entre la salud y el bienestar emocional. Inspirado por estudios de las décadas de 1960 y 1970 sobre el impacto del humor en la salud, Adams fundó en 1971 el Instituto Gesundheit, con la misión de llevar alegría y afecto a los entornos hospitalarios.

Su propuesta innovadora de incorporar la risa como herramienta terapéutica no solo mejoró el estado de ánimo de los pacientes, sino que también

desencadenó un movimiento global de payasos en hospitales en más de 120 países. La humanización de la atención hospitalaria va más allá de tratar síntomas físicos: pone en el centro a la persona, su entorno emocional y sus necesidades subjetivas, muchas veces invisibles en los registros médicos.

Patch Adams ha inspirado a miles de profesionales de la salud a ver la medicina desde una perspectiva más humana y compasiva. Su legado sigue vivo, promoviendo la diversión como parte esencial de la sanación. Y ahora es el nuevo Global Mind de nuestro programa Neurociencia y Mindfulness.



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.

🕒 20 horas cada curso

Liderazgo con Propósito

✦ Co-creado por el Global Mind

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.

Neurociencia para ambientes laborales

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

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)

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

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

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.

Liderar para el servicio y
gestión de la diversidad

Interiorizar las prácticas de gestión de la diversidad en el entorno empresarial, como la promoción de la diversidad en los procesos de selección y en las políticas internas de inclusión.

Detox Digital

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

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

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

>>> El orden en que se presentan los cursos puede cambiar.



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

Evaluar 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-crexe@uniandes.edu.co

 www.online.uniandes.edu.co