



MINDFULNESS

MODALIDAD VIRTUAL

955 466 188 paula@inizia.com.pe
992 768 778 dario@inizia.com.pe

www.inizia.com.pe



OBJETIVO

Estar en paz para estar bien y ser eficaz.

La cantidad de espacios y variables que debe manejar una persona en su día a día perturba y dificulta su capacidad de actuar, así como su eficacia. El enfoque, tranquilidad y paz que genera la práctica del Mindfulness permite no sólo generar bienestar sino también el ser más productivo

DESCRIPCIÓN

Son cinco reuniones virtuales que se llevan a cabo con el grupo de participantes para:

- Sensibilizarnos en torno a lo que perdemos la no estar enfocados.
- Disfrutar del desarrollo de la sensibilidad y la consciencia plena en las cosas que pensamos, decimos y hacemos.
- Reconocer el valor de la paz interior y disfrutarla.
- Transmitir paz y energía positiva a nuestro entorno.
- Disfrutar de visualizar el pasado y el futuro sin perder enfoque en el presente.

METODOLOGÍA

La metodología INIZIA para MINDFULNESS se fundamenta en LA CALIDAD DEL ACOMPAÑAMIENTO, GENERACIÓN DE COMPROMISO y la observación del NIVEL DE AVANCE DEL PARTICIPANTE.

1. *Iniciar con la adecuada coordinación con el responsable para motivar a participar de este amigable modo de enfocar la vida.*
2. *Sesiones de consciencia plena en horas de la mañana, acompañadas de cierre de conversación enfocadas en la persona y el trabajo.*
3. *Percepción de avance, evidenciando posibles mejoras y también dificultades en los participantes.*
4. *Coordinación con el responsable del programa para ver resultados y enfocar acciones futuras.*

En INIZIA tenemos la experiencia y capacidad.