

@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS  
DESCONECTA PARA CONECTAR

NUEVA  
FECHA DE  
INICIO

2°  
VERSIÓN

**40 Cupos Totales**

# Tu Brújula Consciente

Impacta y logra tus  
objetivos con sabiduría  
y propósito.

Inicia: Lunes 24 de Octubre de 2022.

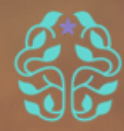
Hora: 19 PM

5 Lunes





@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS  
DESCONECTA PARA CONECTAR

¿SABES QUE TUS  
**VALORES SON LA  
BRÚJULA** QUE  
GUÍAN TODAS LAS  
**DECISIONES** DE TU  
VIDA Y **LA RUTA**  
QUE TE PERMITE  
ALCANZAR TUS  
**SUEÑOS CON  
PROPÓSITO?**



@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS  
DESCONECTA PARA CONECTAR

¿Cómo podemos aprender  
a vivir y liderar con  
excelencia?



@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS  
DESCONECTA PARA CONECTAR

**Fundación Mindfulness** en alianza con **Ombike** te invitan a un **curso único** para conectar con tu autenticidad y desde ahí liderar tu vida de una manera consciente y en propósito para hacer realidad tus **sueños y objetivos.**

¡Únete a la práctica!





@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS  
DESCONECTA PARA CONECTAR

# Programa

Este es un Programa educativo cuyo objetivo es que aumentes tu autoconsciencia para que **conduzcas y líderes tu vida con sabiduría, en conexión y coherencia con tu propósito, para el logro de tus metas y objetivos.**

Promueve aprender a actuar con conciencia y sabiduría, desarrollando en el momento presente, comportamientos más eficaces y enfocados al logro de metas y aumentar tu poder personal creador.

Se incorporan el desarrollo y entrenamiento de habilidades mindfulness y el poder de la mente.



# A quién está dirigido?



“ A todos quienes quieren **mejorar su nivel de consciencia**, estar más presentes y más conectados en sus vidas y en sus relaciones.

“ A todos quienes quieren ejercer un **liderazgo positivo y en propósito** en sus vidas, **impactando** de mejor forma su propia vida y a los demás: familias, trabajos, amigos.

“ A todos quienes quieren tener **una vida en coherencia con su propósito**.

“ A todos los quienes quieren **entrenar su mente** para hacerla una aliada y potenciar su **poder creador y de manifestación**.

“ A todos los quienes quieren **liderar un viaje hacia el logro de sus objetivos** desde la propia **autenticidad** y expandir su sabiduría.

“ A todos quienes aspiran a tener una vida con **mayor bienestar** en su propia **autorrealización**, familia, trabajo y relaciones personales.

¿Cómo podemos  
aprender a vivir y liderar  
con excelencia?

# Mindfulness

Te enseña un estilo de vida, la consciencia que surge de prestar atención de manera intencional a la experiencia del momento presente sin juicio y con aceptación.

Jon Kabat-Zinn



om'oike



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS

# Beneficios

## de la práctica de Mindfulness para un Liderazgo Consciente



Ser más **consciente** de nuestros **pensamientos, sensaciones y emociones.**



Mejorar **la toma de decisiones** en coherencia con nuestro propósito y anhelos.



Ser más **generativos y expansivos** de nuevas **ideas y oportunidades.**



**Impactar** a nuestro entorno **de manera positiva.**



Aumentar nuestra capacidad de **poder y liderazgo** hacia el logro de **metas y objetivos.**



Vivir desde el **goce** y una **experiencia más plena.**



**Desarrollar y conectar** con nuestro **poder creador.**



**Manifestar** nuestros **anhelos y sueños.**



Del mismo modo que el ejercicio físico fortalece nuestras capacidades corporales innatas, el ejercicio mental desarrolla nuestras capacidades mentales.



@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS





FUNDACIÓN  
MINDFULNESS



@ombike.cl

«Mi experiencia es aquello a lo que decido prestar  
atención.»

«La atención es tomar posesión de la mente.»



# Metodología



- El programa consta de **5 sesiones Online** donde cada semana, nos conectaremos virtualmente por zoom, en un encuentro de 2.0 hrs.
- En este encuentro virtual entregaremos los lineamientos generales de los contenidos de la semana, así como también realizaremos las prácticas formales e informales y poder aclarar dudas e inquietudes que se presenten.
- Además cada semana recibirás una amplia gama de **recursos y herramientas prácticas** para que puedas experimentar en tu vida cotidiana. Los recursos serán subidos semanalmente a la plataforma google classroom a la cual puedes acceder desde cualquier correo gmail.

# Recursos



@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS

5

Temas de  
reflexión

5

Bitácoras  
personales,  
para tu  
reflexión y  
seguimiento  
personal

5

Prácticas  
para  
promover la  
consciencia  
plena

5

Ejercicios para  
entrenar la  
atención, la  
autoconciencia,  
y la toma de  
decisiones para  
el logro de tus  
objetivos

5

Recursos  
complemen-  
tarios para  
perfeccionar  
e integrar el  
programa

# Módulos



@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS

## Módulo 1

¿La **Autenticidad** se transa?

## Módulo 2

Despierta **Tu Sabiduría**

## Módulo 3

Conecta con **Tu Propósito**

## Módulo 4

Conduce **el Viaje**

## Módulo 5

Logra **Tus Objetivos**

# Valores

NUEVA  
FECHA DE  
INICIO

2°  
VERSIÓN

**40 Cupos Totales**

Precio Lanzamiento

**\$36.000 p/p** (PVP \$66.000 p/p)

**INSCRITOS HASTA EL DE SEPTIEMBRE**

- Pago en cuotas con TC.

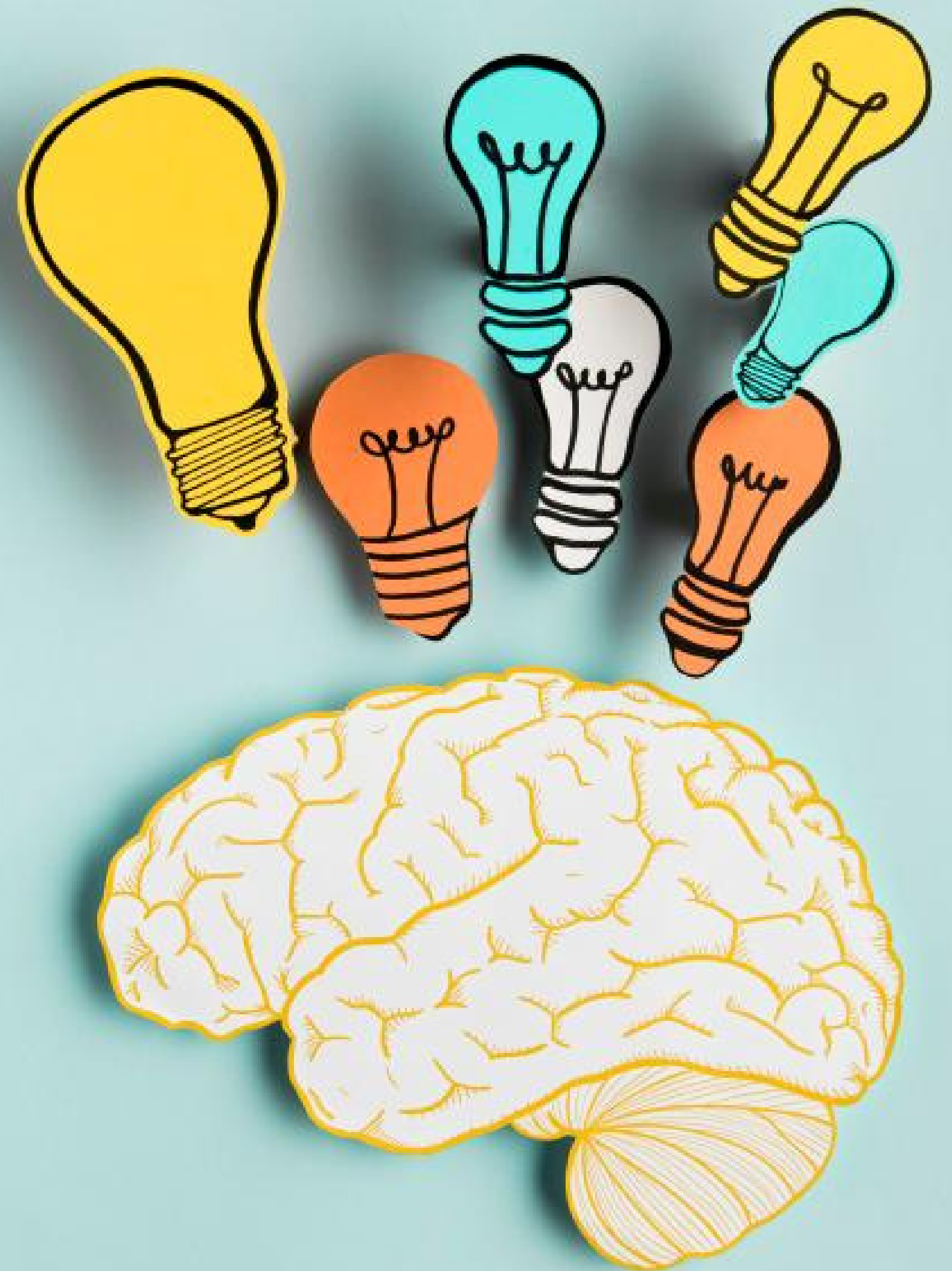


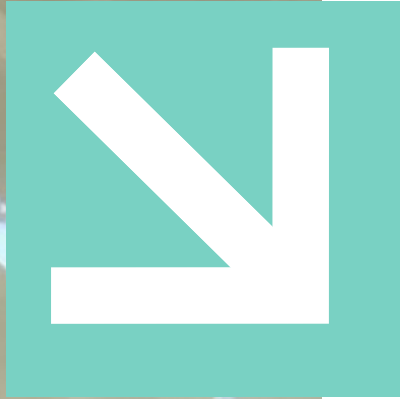
@ombike.cl



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS

La neurociencia nos enseña que, al igual que ejercitamos las capacidades innatas de nuestro cuerpo para aumentar nuestra fortaleza, flexibilidad y resiliencia, también podemos ejercitar las **capacidades innatas** de nuestra **mente** como, por ejemplo, las capacidades de **concentración**, de **ver claramente**, de ser **creativos** y de actuar con **compasión/amabilidad** y de **desarrollar nuestra capacidad de creación y manifestación.**





# Facilitadoras

Somos amigas de la vida.  
Compañeras de colegio.  
Emprendedoras.

Apasionadas del crecimiento personal,  
mejorar el bienestar de las personas y  
ayudar a que cada persona logre su  
máximo potencial y lidere su vida con  
consciencia y sabiduría.

Fundación Mindfulness y OMbike



# Marcela Encina L.



Trabajadora Social.

Magister en Psicología Clínica Humanista Transpersonal.

Coach Ontológico Integral.

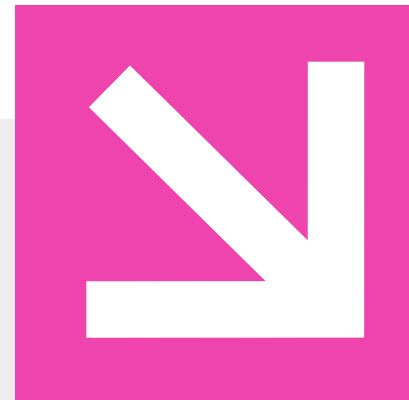
Consultora en Mindfulness Transpersonal e Instructora de Meditación.

También desarrollo la practica con cuencos tibetanos, que aprendí en mis viajes a Nepal.

Presidenta y Socia Fundadora Fundación Mindfulness.

En formación en Terapia Centrada en la Compasión.

# Paula Alvarez Jaque



Ingeniero Civil PUC

MBA-UC

Mentor para Nuevos Negocios UDD

Ventures

Más de 25 años de Experiencia trabajando en Empresas en cargos de Gerencia.

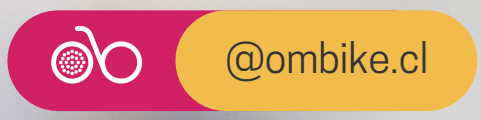
Emprendedora y Mentora de Emprendimiento.

Amante del Ciclismo, Viajar, Leer, Aprender, Escribir.

Founder Ombike.cl (Consultora para Emprendimiento y Liderazgo).

Co-Founder Cerebromagico.cl (Experiencias Motivacionales y de Formación).

Mamá de 3 hijas.



WE CAN  
DO IT!!



**¡TE ESPERAMOS!**  
**INICIA LUNES 24 DE OCTUBRE**

