

18 DE MARZO 2024

# MINDFULNESS RESILIENTE PARA LIDERAZGOS DE ALTO DESEMPEÑO

[WWW.FUNDACIONMINDFULNESS.ORG](http://WWW.FUNDACIONMINDFULNESS.ORG)



# FACILITADORES

MARCELA ENCINA



FERNANDO VELIZ



## BIENVENIDOS A NUESTRO CURSO

“Un buen líder lleva a las personas a donde quieren ir. Un gran líder las lleva a donde no necesariamente quieren ir, pero deben de estar” (Rosalynn Carter).





# MINDFULNESS RESILIENTE PARA LIDERAZGOS DE ALTO DESEMPEÑO

Este programa está especialmente diseñado para líderes de equipos comerciales y emprendedores consolidados que buscan no solo sobrevivir, sino también prosperar en el exigente mundo de las ventas y los negocios, desde equipos cuidados y fortalecidos bajo una identidad transversal y al servicio del propósito estratégico.

En el corazón de este curso, nos enfrentamos a los desafíos específicos que las áreas de ventas de una organización abordan diariamente (motivación, metas, alineamiento, etc.). Sabemos que la presión por alcanzar objetivos; gestionar equipos diversos y adaptarse a un entorno comercial en constante cambio, puede muchas veces ser abrumador para el líder

**Este curso no sólo es un viaje hacia el liderazgo consciente, sino también una caja de herramientas concretas para los desafíos específicos que enfrenta a diario tu área comercial.**

**¡Prepárate para elevar el rendimiento de tu equipo y transformar hoy el cómo abor das las ventas en tu organización!**

## **¿Por qué este curso es fundamental para los líderes de áreas comerciales?**

- ✓ Porque aprenden a liderar con conciencia, tomando decisiones reflexivas y gestionando conflictos grupales de manera efectiva.
- ✓ Porque descubren cómo integrar prácticas de mindfulness en la cultura de su organización, mejorando el bienestar de sus equipos y promoviendo un ambiente laboral positivo y efectivo.
- ✓ Porque obtienen nuevas distinciones para fortalecer la resiliencia (interna) en la empresa, garantizando adaptabilidad frente a los cambios y desafíos del día a día laboral.
- ✓ Porque generan una identidad compartida que fomenta conductas proactivas, a la vez, crea un impacto sostenible tanto en su vida personal, como en el rendimiento general de la organización.
- ✓ Porque cultivan la compasión y la amabilidad en su liderazgo, como también, mejora la toma de decisiones, la comunicación efectiva y el fortalecimiento de las relaciones colectivas.



**FUNDACIÓN  
MINDFULNESS**

Posterior a este proceso formativo, no solo serás un líder más consciente y resiliente, sino también estarás equipado para sostener y apalancar equipos de trabajo más empoderados y comprometidos con el propósito final.

**¡Prepárate para un viaje transformador hacia un liderazgo consciente, resiliente y efectivo!**





**“Los sentimientos  
van y vienen como  
las nubes en un  
cielo ventoso.  
La respiración  
consciente es  
mi ancla”**

**(THICH NHAT HANH)**



# OBJETIVO DEL CURSO

Gestionar líderes conscientes (mindfulness) y resilientes con el fin de potenciar el éxito comercial de sus equipos de trabajo desde una conducción eficaz y al servicio del cuidado y el blindaje organizacional. Con esto los participantes adquirirán las habilidades necesarias para liderar de manera coherente, consistente y empoderada, demostrando con esto, un estilo de conducción reconocible y efectivo en la gestión diaria.

Capacitar a los líderes de áreas comerciales, tanto dentro de una organización como en emprendimientos, en las prácticas y principios fundamentales de mindfulness resiliente, desde un liderazgo consciente, efectivo y forjado desde un hacer resolutivo.

El enfoque principal es permitir a los líderes integrar estas habilidades en su vida personal y profesional para catalizar un cambio positivo en la cultura y el rendimiento de su organización.





# AL FINALIZAR ESTE CURSO, LOS LÍDERES HABRÁN ADQUIRIDO HERRAMIENTAS PARA:

## LIDERAZGO CON CONCIENCIA

Desarrollar habilidades de liderazgo consciente, incluida la toma de decisiones reflexivas, la gestión de conflictos y la comunicación efectiva, para dirigir equipos de manera auténtica, empática y exitosa en la gestión diaria.

---

## INTEGRACIÓN DEL MINDFULNESS EN LA CULTURA ORGANIZACIONAL

Aprender a incorporar prácticas de mindfulness de manera efectiva en la cultura organizacional para mejorar el bienestar de los empleados, fomentar la creatividad y promover un ambiente de trabajo positivo.

---

## FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA EN LOS EQUIPOS

Implementar estrategias concretas para fortalecer la resiliencia a nivel organizacional, garantizando la adaptabilidad y la capacidad de recuperación frente a cambios y desafíos externos.

---

## NUEVA ÉTICA DE CONVIVENCIA ORGANIZACIONAL

Generar líderes que comprendan el rol del cuidado organizacional, desde un blindaje con sus equipos de trabajo. Levantar una identidad coherente y consistente que fomente conductas proactivas.

---

## SOSTENIBILIDAD Y CAMBIO

Inspirar a los líderes para ser agentes de cambio positivo, no solo en sus propias vidas y carreras, sino también en la dinámica y el rendimiento general de la organización.

---

## NUEVA COHERENCIA PARA DIRIGIR

Producir un punto de inflexión en los líderes (sentido), para así articular una nueva coherencia en ellos y, de esta forma, poder sostener y apalancar equipos de trabajo más empoderados y comprometidos.

---

## VALORES PARA LA COLABORACIÓN

Cultivar la compasión y amabilidad en el liderazgo. Integrar estas dimensiones como herramientas fundamentales en la toma de decisiones, la comunicación efectiva y el desarrollo de relaciones laborales positivas.



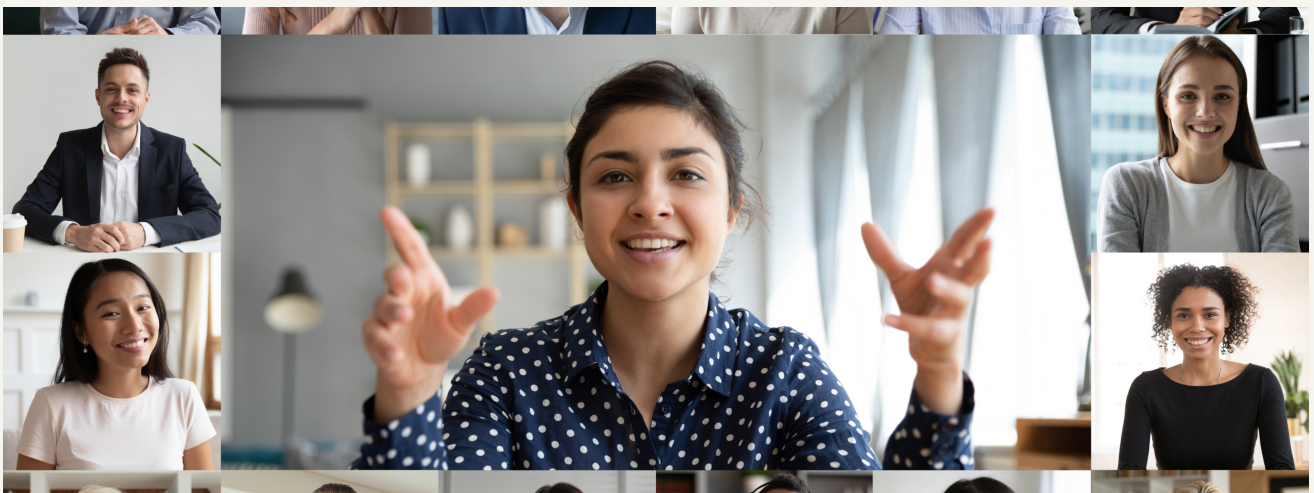
**Finalizado el curso los participantes estarán formados con las herramientas y perspectivas adecuadas para liderar con empatía; enfrentar desafíos con resiliencia y fomentar un entorno de trabajo que promueva el bienestar y el éxito sostenible en forma consciente desde un mindfulness efectivo.**





# TEMAS POR ABORDAR

Mindfulness (Atención plena en la toma de decisiones estratégicas, inteligencia emocional plena, comunicación consciente, Compasión en el liderazgo), Resiliencia organizacional (modelo MAR), Indagación apreciativa, Teorías del liderazgo, Comunicación interna, Emociones y estados de ánimo, Procesos de cambio, Ontología del lenguaje, Axiología y Gnoseología, Modelo del observador, Escucha activa, Redarquía, Alto desempeño de equipos, Teoría del trabajo, Enfermedades organizacionales, Contextos BANI (complejidad), Liderazgo comunicativo en 360°, Bienestar organizacional, entre otros.



“La mejor manera de capturar el momento es prestar atención. Esta es la forma en que cultivamos la atención plena. Mindfulness significa estar despierto. Significa saber lo que está haciendo” (Jon Kabat-Zinn).



# PROCESO FORMATIVO

## Semana 1

**FUNDAMENTOS Y BIENVENIDOS(AS) A NUESTRO CURSO.  
INICIANDO EL VIAJE, MINDFULNESS EN EL LIDERAZGO.**

Instalación temática: Descubre la esencia de liderar con atención plena desde los principios fundamentales de la excelencia en el liderazgo; Enfoque en la claridad, creatividad y compasión como pilares de un liderazgo consciente y efectivo; Transforma la toma de decisiones y la gestión de equipos a través de un liderazgo resolutivo; Inicia tu práctica personal de mindfulness para abrir las puertas hacia un liderazgo auténtico

## Semana 2

**RESILIENCIA ORGANIZACIONAL, EL DESAFÍO DE LIDERAR.  
CONSTRUYENDO RESILIENCIA EN EQUIPOS Y ORGANIZACIONES.**

Instalación temática: Define la resiliencia organizacional y comprende su vital importancia en el liderazgo; Desarrolla estrategias para fortalecer la resiliencia en equipos y en toda la organización desde líderes resilientes; Planifica acciones concretas para mejorar la resiliencia interna y enfrentar desafíos con determinación; Reflexiona sobre casos que ejemplifican la aplicación exitosa de estrategias resilientes en entornos empresariales.

- Casos (nacionales e internacionales).



# PROCESO FORMATIVO

## Semana 3

**INTEGRACIÓN DEL MINDFULNESS EN EL LIDERAZGO COMERCIAL.  
FUSIONANDO LA ATENCIÓN PLENA CON EL LIDERAZGO COTIDIANO.**

Instalación temática: Aplicando mindfulness en tu vida diaria para liderar con autenticidad y empatía; Explorando ejercicios específicos que incorporan mindfulness en tu rutina, potenciando la toma de decisiones conscientes; Analizando la compasión en la toma de decisiones y la autocompasión como herramienta clave para la resiliencia del líder; Reflexionando sobre experiencias personales y su aplicación directa en el liderazgo.

- Casos (nacionales e internacionales).

## Semana 4

**RESILIENCIA ORGANIZACIONAL, Y FORTALECIMIENTO DE EQUIPOS.  
BLINDAJE CORPORATIVO DESDE UN LIDERAZGO CONSCIENTE.**

Instalación temática: Aborda la resiliencia como un espacio para evitar enfermedades organizacionales, fortaleciendo la salud interna de la empresa; Aplica el Modelo de Acción Resiliente (MAR) para promover la resiliencia organizacional; Explora las dimensiones del blindaje corporativo desde un liderazgo comunicativo consciente; Reflexiona sobre casos que demuestran cómo la resiliencia organizacional contribuye a la estabilidad y adaptabilidad de la empresa en tiempos de adversidad y nuevos desafíos.

- Invitado(a) (nacional / internacional)

# PROCESO FORMATIVO

## Semana 5

**MINDFULNESS EN LA CULTURA ORGANIZACIONAL DEL LIDER.  
INTEGRANDO MINDFULNESS EN EL ADN ORGANIZACIONAL.**

-Instalación temática: Desarrolla estrategias para inculcar mindfulness en la cultura organizacional y potenciar el bienestar de los equipos; Promueve la amabilidad en la comunicación como catalizador para construir relaciones laborales más inclusivas y motivadoras; Identifica oportunidades específicas para integrar mindfulness en proyectos y equipos; Reflexiona sobre casos prácticos que ilustran la efectividad de la integración de mindfulness en la organización.

- Invitado(a) (nacional / internacional)

## Semana 6

**RESILIENCIA DE EQUIPOS Y ALTO DESEMPEÑO CORPORATIVO.  
EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO Y CULTURAS REDARQUICAS.**

Instalación temática: Navega hacia equipos de alto rendimiento y culturas redárquicas, fomentando una colaboración efectiva; Aplica la indagación apreciativa y la cultura ontológica para que la resiliencia emane del ser al hacer; Explora tipologías de liderazgo donde el poder se sitúa en un primer plano comunicativo; Reflexiona sobre casos que destacan cómo la implementación práctica resiliente conduce al cumplimiento de objetivos estratégicos.

- Casos (nacionales e internacionales).



# PROCESO FORMATIVO

## Semana 7

**LIDERAZGO CONSCIENTE EN LA ORGANIZACIÓN.**

**LA TRANSFORMACIÓN CULTURAL A TRAVÉS DEL LIDERAZGO CONSCIENTE.**

-Instalación temática: Conviértete en un líder consciente, catalizando el cambio y guiando a tu equipo hacia una transformación cultural positiva; Explora los diversos principios del liderazgo consciente, comprendiendo sus dimensiones y factores críticos de éxito; Planifica metas y acciones para liderar con mindfulness, incorporando técnicas y tendencias para lograr un liderazgo efectivo.

- Casos (nacionales e internacionales).

## Semana 8

**CELEBRACIÓN Y COMPROMISO CONTINUO.**

**CULMINACIÓN Y APRENDIZAJE SOSTENIDO.**

Instalación temática: Revisa el progreso y celebra los logros alcanzados durante el aprendizaje conjunto; Comprométete continuamente con la práctica de mindfulness resiliente en tu organización; Planifica la integración continua de mindfulness y resiliencia en la cultura organizacional; Prepárate para un compromiso sostenido hacia el bienestar y el éxito consciente en tus equipos de trabajo.



# METODOLOGÍA DE ACCIÓN

- Cursos de 2.5 horas (por clase). Total: 20 horas.
- 8 semanas/sesiones.
- Formato Online (tiempo real).
- Actividades participativas en sala.
- Material entregable: presentaciones, ensayos y videos.
- Invitados expertos (4 invitados / nacionales e internacionales).
- Sesiones ágiles y participativas.
- Casos reales (nacionales e internacionales).



“La resiliencia es el arte de navegar en los torrentes, el arte de metamorfosear el dolor para darle sentido; la capacidad de ser feliz incluso cuando tienes heridas en el alma” (Cyrułnik).



# FACILITADORES

## MARCELA ENCINA



Soy Trabajadora Social, con un enfoque especializado en procesos grupales y comunitarios. Poseo un Magíster en Psicología Clínica Humanista Transpersonal, que ha enriquecido mi perspectiva y práctica en el acompañamiento personal.

Como Coach Ontológico Integral, estoy comprometida con el desarrollo personal y el cambio transformador desde una perspectiva integral.

Mi experiencia como Consultora en Mindfulness Transpersonal e Instructora de Meditación Transpersonal me ha permitido guiar a individuos y grupos hacia una mayor conciencia y presencia en sus vidas.

He completado el Teacher Training MBSR nivel uno, brindándome una base sólida en la enseñanza de Mindfulness-Based Stress Reduction.

Como Acompañante Contemplativa en la muerte y en el duelo, ofrezco un espacio de compasión y apoyo para aquellos que enfrentan procesos difíciles.



# FERNANDO VELIZ

Speaker, escritor, coach organizacional, académico y consultor para Iberoamérica.

PhD en Comunicación, Estudios Avanzados para Doctorado en Comunicación Organizacional, Magister en Comunicación, Coach Ontológico (certificado), Diploma en Formación Acción de Indagación Apreciativa, Diploma en Estudios de Audiencias,

Comunicador Audiovisual, Periodista y Licenciado en Comunicación Social.

Autor de Comunicar, Resiliencia Organizacional, 101 Caminos para Sobrevivir al Mundo del Trabajo, Organizaciones ¡Vivas! y Liderazgo Comunicativo (2024). Coautor de ocho libros más.

Fue consultor Senior para el Centro Internacional de Estudios Superiores de Comunicación para América Latina (CIESPAL); representante en Chile del Grupo DIRCOM Latinoamérica; conferencista para el Congreso Latinoamericano de Felicidad y Bienestar Organizacional (CLAFO); speaker para SEMINARIUM Internacional y Organización Internacional del Trabajo (OIT). Consultor internacional con 30 años de experiencia.





# INVERSIÓN



**EL MONTO TOTAL DE ESTA FORMACIÓN ES DE**

**\$ 200.000.- PRECIO REGULAR con transferencia bancaria**

**A LA SIGUIENTE CUENTA:**

**Fundación Mindfulness para el Desarrollo Social**

**Rut: 65191117-6**

**Cuenta corriente**

**Banco Scotiabank**

**982036364**

**FACILIDADES DE PAGO:**

**2 cuotas de 100.000.- c/u con transferencia bancaria**

**Inscripción 2 o más personas: \$170.000.- (solo transferencia)**

**Consulta valores in company (CERRADO PARA EMPRESAS)**

**PAGO CON TARJETA DE CRÉDITO**

**\$220.000.-**

**PUEDES PAGAR CON TARJETA DE CRÉDITO POR LA PÁGINA WEB**

**WWW.FUNDACIONMINDFULNESS.ORG**

**WWW.FUNDACIONMINDFULNESS.ORG**



FUNDACIÓN  
MINDFULNESS

# GRACIAS!

SITIO WEB

[www.fundacionmindfulness.org](http://www.fundacionmindfulness.org)

EMAIL

[marcela@fundacionmindfulness.cl](mailto:marcela@fundacionmindfulness.cl)

REDES SOCIALES

Linkedin / phd Fernando Véliz Montero

Linkedin / Marcela Encina Lavanderos

[@fundacionmindfulness](#)



[WWW.FUNDACIONMINDFULNESS.ORG](http://WWW.FUNDACIONMINDFULNESS.ORG)