



Entrenamiento en Teoría U.

Un laboratorio donde explorar el cambio que alinea la profesión con la persona.

Para quienes han realizado una formación en Mindfulness y desean profundizar con aplicaciones orientadas a su dimensión de liderazgo profesional en un entorno de cambio personal o/y organizativo.

La "Teoría U" es un proceso innovador que se relaciona directamente con el cambio disruptivo, la transformación y el aprendizaje en entornos VICA (Volátil, Complejo, Incierto y Ambiguo). Elaborado por Otto Scharmer y su equipo del MIT, ahora en el Presencing Institute, como respuesta a las dificultades de las personas para orientarse de forma creativa hacia un futuro deseable.

Propone una metodología que trabaja con retos complejos, resuelve problemas difíciles y hace visible una amplia gama de oportunidades de cambio orientado al futuro. La forma de la U nos ayuda a identificar las diferentes fases del recorrido que cubriremos en varias semanas, con 9 sesiones y el siguiente temario:

- 1. Descartar patrones obsoletos.** Abriendo la mente.
- 2. Ver desde fuera** y suspender los pre-juicios, facilitando la indagación.
- 3. Sentir desde la totalidad.** Redirigir la orientación hacia la totalidad, abriendo el corazón.
- 4. Renunciar a lo que no funciona,** renovando la motivación personal.
- 5. Conectar con la fuente;** ¿quien soy yo? ¿cual es la esencia de mi trabajo?
- 6. Cristalizar la intención;** dejándose guiar por las nuevas posibilidades emergentes
- 7. Prototipar;** imaginando el futuro que quiere nacer en la dimensión de liderazgo.
- 8. Actuar,** Encarnando la nueva dimensión de cambio, que permite alinear la dimensión interior de la persona, con el liderazgo social y organizativo.

Para dar continuidad al programa entre las sesiones, los practicantes realizarán algunas prácticas a nivel personal y otras en equipos de 4-5 personas, que se configuran como **coaching circles**, se facilitarán videos y se propondrán ejercicios de escritura narrativa con un Cuaderno de bitácora. También se ofrecerá un apoyo entre sesiones, con el instructor. El programa incluye acudir a un "día de retiro" en sábado o domingo, coincidiendo con el grupo MBSR de trimestre.

Facilitará el programa: ANDRÉS MARTÍN ASUERO: Fundador y director de IEM, es Doctor en Psicología, Lic. en Ciencias, Máster en Admin. de Empresas, e instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts e IMTA. Se ha formado en el MIT con P. Senge (Fund of Leadership) y en el Presencing institute con O. Scharmer y A. Hayasi. También es el introductor de MBSR en España en 2004. Autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último "PlenaMente, Mindfulness o el arte de estar presente" (ed. Planeta).

- **HORARIO:** TARDE de 19:00 a 21:00 h.
- **FECHAS:** 8 sesiones los miércoles siguientes: Sept 23, Oct. 7 y 21, Nov. 4, 18 y 25, Dic 9 y 16
- Día de retiro opcional, Sábado: 14 Nov.
- **LUGAR:** Instituto esMindfulness, C/ Comte Borrell 62, 4er 2a, Barcelona.
- **MATRÍCULA:** curso de 28h, 450 €. Incluye un libro de referencia (Teoría U) y los materiales.
- **INSCRIPCIONES:** sonia@esmindfulness.com las plazas están limitadas a un grupo solamente,