



esMindfulness

DESARROLLO PERSONAL

www.esmindfulness.com

Introducción a la Teoría U

Un proceso donde explorar el cambio que permite alinear la carrera profesional con las inquietudes personales

Para directiv@s, emprendedor@s o profesionales, interesad@s en conocer estrategias orientadas a cultivar un liderazgo más efectivo.

La "Teoría U" es un entrenamiento innovador que potencia el liderazgo, la transformación y el aprendizaje en entornos VICA (Volátiles, Inciertos, Complejos y Ambiguos). Elaborado por Otto Scharmer y su equipo del Presencing Institute, del Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT), aporta principalmente estos tres beneficios:

- El conocimiento de liderazgo que más importa: autoconocimiento
- Capacidades de escucha profunda, observación precisa y diálogo.
- Prácticas para crear innovaciones institucionales que generen bienestar en la sociedad.

Un proceso que combina el aprendizaje personal con el colectivo, para abordar de forma natural y gradual los retos complejos, resolviendo las inconsistencias internas y poniendo en práctica diversos recursos para gestionar el cambio disruptivo. Se despliega en 10 sesiones con el siguiente temario:

1. **Descartar patrones obsoletos.** Abriendo la mente y entrenando la escucha activa.
2. **Ver desde fuera** y suspender los pre-juicios, facilitando la indagación profunda.
3. **Sentir desde la totalidad.** Redirigir la orientación hacia la totalidad.
4. **Renunciar a lo que no funciona**, renovando las fuentes de motivación personal.
5. **Conectar con la fuente:** ¿quién soy yo? ¿cuál es la esencia de mi trabajo?
6. **Cristalizar la intención**, dejándose guiar por las nuevas posibilidades emergentes.
7. **Día de Mindfulness**, una jornada práctica de re-conexión con la sabiduría interior
8. **Prototipar**, aprendiendo del futuro que quiere nacer en el ámbito del liderazgo.
9. **Actuar estratégicamente dentro del sistema**, con nuevos procedimientos y estructuras.
10. **Encarnar la nueva dimensión de cambio**, alineando la dimensión interior de la persona con su liderazgo en el ámbito social y organizativo.

Para vivir el programa, los practicantes realizarán algunas prácticas entre sesiones como la "exploración empática" o "visitas inspiradoras". También se realizarán actividades en equipo, como "círculos de coaching" donde tratar casos reales que aporten los asistentes.

Facilitará el programa: Andrés Martín Asuero. Fundador de Instituto Esmindfulness, Doctor en Psicología y MBA, además de instructor de Mindfulness certificado por la Univ. de Massachusetts y por la IMTA. Se ha formado en el MIT con P. Senge (Fund. of Leadership) y en el Presencing Institute con O. Scharmer y A. Hayasi. Autor de varios estudios científicos y de tres libros sobre Mindfulness, el último: "PlenaMente. Mindfulness o el arte de estar presente" (ed. Planeta).

- **SESION ORIENTATIVA, abierta y gratuita; MIERCOLES 11 MARZO 19:30**
- **HORARIO PROGRAMA:** TARDES de 19 a 21 h.
- **FECHAS:** 9 sesiones los miércoles/jueves siguientes: Abril - 16 y 29 // Mayo - 13, 21* y 28* // Junio - 3, 10, 17 y 25. Día de Mindfulness, opcional, sábado 6 junio*
- **LUGAR:** Instituto esMindfulness, C/ Comte Borrell 62, 4º 2ª, Barcelona (excepto días *).
- **MATRÍCULA:** 475 €. Incluye un manual de Teoría U en e-book y el libro "Aprender a cambiar".
- **INSCRIPCIONES:** sonia@esmindfulness.com las plazas están limitadas a un grupo solamente.