

Liderança Mindfulness

INFORMAÇÕES GERAIS

Facilitador: Francisco Lumertz

Sócio Fundador - 1998 da SELCON Consultores Associados. Experiência de 23 anos em Gestão atuando nas áreas de RH, Qualidade, Vendas e Estratégias. Formado em Administração pela PUCRS foco em vendas, Pós Graduado em Recursos Humanos pela UPF, Mestre em Administração de Empresas pela UFRGS com período de formação na Ecole des Hautes Etudes Commerciales - HEC, em Jouy-en-Josas, Paris e Doutorando em Comunicação pela PUCRS. Professor Universitário há 23 anos, ministrando aulas de graduação e pós-graduação MBA em mais de 15 instituições no Brasil. Palestrante de temas como Posicionamento Mercadológico, Mercado de Trabalho, Planejamento da Carreira, Posicionamento Estratégico, Pensamento Digital, Atitude Comercial e Marketing.

Objetivos: Atenção Plena é uma constatação dos neurocientistas de alterações no nosso cérebro em função das tecnologias e excesso de estímulos dos dias atuais, bem como as rupturas constantes das mudanças evolutivas, cada vez mais rápidas. Está ligada a teoria comportamental cognitiva que propõe uma melhora na percepção destas situações e uma mudança ou adaptação de comportamento mais rápido e com isto traz resultados melhores para empresa e para as pessoas.

Benefícios: Os benefícios são: Foco nos objetivos, equilíbrio nos julgamentos, priorização das atividades, fé na construção de possibilidades, coragem na superação de dificuldades e entusiasmo na atração das oportunidades.

Público-alvo: Profissionais de todas as áreas da instituição que tenham interesse.

Realização: 04, 05 e 06 de outubro, das 8:30 às 12h30

Carga horária: 12 horas

Investimento - Valores com descontos progressivos para associados:

Primeira inscrição da Instituição: R\$ 750.00

Segunda inscrição da Instituição: R\$ 675.00

Terceira inscrição da Instituição: R\$ 637.50

Quarta inscrição em diante da instituição: R\$ 600.00

Não associados ABDE: R\$ 975.00

Certificados: Receberão certificados os participantes que obtiverem 80% de frequência

Clique e inscreva-se: <https://abde.org.br/cursos-e-eventos/>

Informações: gedes@abde.org.br

Liderança Mindfulness

PROGRAMA

Métodos

- Eu como contexto. “Mindfulness” (ser mais ativo do que as tradicionais teorias sobre comportamento) e “mindset” (saber como lidar com a equipe, gerando mais produtividade nos resultados); Estar no aqui e agora.
- Valores da Liderança, valores. (Trabalhar a comunicação não agressiva o feedback);
- Ações de Compromisso, (Observar as mudanças para não dar retrabalho e aumentar a produtividade).
- Eu no contexto (entender o ambiente que o influencia);
- Desfusão (preparação para entregas mais rápidas), entender da noção de tempo para não postergar)
- Aceitação (desenvolver a capacidade de aceitação por determinadas posições sem perder o foco nos objetivos cooperação & competição).

OS 13 PASSOS DO STRESSTEgy

- Acolhimento - apresentando o STRESStegy
- Explorando a experiência - os 12 domínios primários
- Medindo o estresse com o Stressometer
- Questões estratégicas a Dúvida sobre o caminho
- Tempo mental - Passado (P), Presente (Pr) ou Futuro (F)
- Valorizando cada momento garrafa d'água meio cheia ou meio vazia?
- Funções centrais do comportamento - evitação e aproximação
- Mudança - lutando somente pelo possível
- Regra de ouro - administrando situações extremas
- Buscando caminhos - as 5 estratégias possíveis
- Resgatando o mais importante - as 8 cartas valores
- Conectando-se com a força - 18 cartas virtudes

Resumindo tudo de acordo com o mindfulness

- Convidar a mente para o momento presente
- Encontrar o valor de cada momento
- Fazer o que é possível ser feito
- Procurar diferentes maneiras de ver a mesma situação
- Escolher o pensamento que levará você para a saúde
- Direcionar os esforços para aquilo que pode ser mudado