

## ESTRATEGIA, LIDERAZGO Y DIRECCIÓN

### LIDERANDO EN MINDFULNESS (El Poder de estar Enfocado)

#### DESCRIPCIÓN GENERAL

Este es un programa-taller de mindfulness muy enfocado a las necesidades de los ejecutivos. Aprenderemos una serie de meditaciones cortas y otras prácticas breves para desarrollar capacidades en cuatro áreas fundamentales para el ejecutivo: toma de decisiones, manejo del estrés, inteligencia emocional y trabajo en profundidad. En Europa y Estados Unidos, la utilización del mindfulness en los negocios está explotando.

El mindfulness es un sistema de meditación para personas de cualquier religión o creencia, es decir, no implica ninguna creencia ni interfiere con ninguna. Está respaldado por miles de estudios científicos. No es algo esotérico, ni tampoco una forma de yoga.

Nace como una herramienta óptima para manejarnos en medio del bombardeo de tensiones que la vida nos presenta. Nos ayuda mantener y recuperar nuestro centro, a tener un refugio del ruido y del barullo del día a día, y a fortalecer nuestra capacidad de recuperación de los altibajos que enfrentamos.

#### DIRIGIDO A

Dirigido a ejecutivos que deseen desarrollar capacidades de mindfulness y aplicarlas al ambiente de negocios que ellos enfrentan día a día.

#### OBJETIVOS

##### Objetivo general

Bajo el principio de aprender haciendo, el curso entrenará a los participantes en un arsenal de meditaciones y herramientas de aplicación práctica del mindfulness para el trabajo y la vida como personas de negocios.

##### Objetivos Específicos

Al término del programa, el alumno será capaz de:

- Tomar mejores decisiones, respondiendo reflexivamente en lugar de reactivamente, como estamos acostumbrados.
- Manejar el estrés, tomándose una mini-vacación interior cuando lo necesite.
- Acrecentar la inteligencia emocional, mediante el reconocimiento de nuestros propios estados internos y emociones, y los de las otras personas.
- Darle sentido, eficacia e inspiración a su carrera.
- Concentrarse en el trabajo que realmente hace la diferencia, previniendo que las distracciones lo superen.

#### METODOLOGIA

Este es un curso práctico de meditación de mindfulness. Cada sesión consistirá de una mini-meditación y dos meditaciones guiadas, y de un recuento y discusión de las experiencias personales de meditación durante la semana.

Los participantes practicarán diariamente las meditaciones por su cuenta y durante el día, harán las prácticas breves que se asignen. Llevarán un diario de meditación y prácticas, que servirá para el segmento de recuento y discusión en cada sesión.

#### TEMARIO

- La atención abierta como herramienta para mejores decisiones.
- La presencia: descubrir estados interiores de ecuanimidad y armonía, a los que podemos tener acceso a lo largo del día de trabajo.
- La atención enfocada: la clave para la productividad, el manejo del tiempo y evitar las dispersiones.
- Inspiración y respuestas para nuestro liderazgo y para la vida.
- El momento presente. No es en el pasado ni en el futuro donde resolvemos situaciones.
- Cultivar la inteligencia emocional mediante el manejo de las emociones, dejar ir las cargas del pasado y solución de nuestras adicciones menores y hábitos.
- Descubrir un liderazgo en alegría, en lugar de uno impersonal.
- Matthieu Ricard, “el hombre más feliz del mundo” y el experimento en la Universidad de Wisconsin.
- Empatía: mirando el mundo con los ojos del otro, como práctica de comunicación.
- Resolver y optimizar las relaciones interpersonales.

#### EXPOSITOR: RAUL SCHIAPPA - PIETRA

Raúl Schiappa-Pietra es consultor y empresario internacional, con más de cuarenta años de experiencia en distintos estilos de meditación en mindfulness y más de 20,000 horas de práctica.

Ha vivido siete años en Katmandú, Nepal, una de las más importantes zonas del budismo tibetano en el exilio. (2006-2013)

Es miembro fundador del Turnaround Management Association Peru. En 1989, lanzó la primera operación de executive search en el Perú, como parte de una red de consultores global. Fue socio y director de Resource, una firma de reclutamiento. Ha sido socio fundador de Sunbelt Peru, la primera firma especializada en la venta de negocios privados del Perú.

Tiene una Maestría en Religiones de la Universidad de Chicago (2004-2006). Estudió en la Universidad de Virginia y realizó el Programa de la Universidad de Virginia en la Universidad de Lasa (2005).

Estudió y ha sido investigador en el Ranjung Yeshe Institute en Katmandú, Nepal (2006-2013). (Es un instituto de estudios budistas y de idioma tibetano para alumnos extranjeros. Es posiblemente la mejor escuela de tibetano en el mundo. Recibe alumnos de las mayores universidades para especializarse en tibetano.) Tiene en preparación su investigación doctoral sobre las experiencias de meditación en practicantes intermedios en un retiro de treinta días en un centro en Massachusetts.

Tiene un Bachillerato en Ciencias con mención en física de la Universidad Cayetano Heredia (1984). Concluyó el PAD de la Universidad de Piura (1996) y el Programa Avanzado de Consultoría del J.L. Kellogg School of Management (1997).

Raúl Schiappa-Pietra es consultor y empresario internacional, con más de cuarenta años de experiencia en distintos estilos de meditación en mindfulness y más de 20,000 horas de práctica.

Estudió y ha sido investigador en el Ranjung Yeshe Institute en Katmandú, Nepal (2006-2013). (Es un instituto de estudios budistas y la mejor escuela de idioma tibetano en el mundo. Recibe alumnos de las mayores universidades para especializarse.)

Es socio fundador de MindfulWorks, un start-up especializado en mindfulness para ejecutivos. Es miembro fundador del Turnaround Management Association Peru. En 1989,

lanzó la primera operación de executive search del país, como parte de una red global de consultores. Fue socio y director de Resource, una firma de reclutamiento. Ha sido socio fundador de Sunbelt Peru, la primera firma especializada en la venta de negocios privados del Perú.

Tiene una Maestría en Religiones de la Universidad de Chicago (2004-2006). Realizó el Programa de la Universidad de Virginia en Lhasa, Tibet. (2005).

Tiene un Bachillerato en Ciencias con mención en física de la Universidad Cayetano Heredia (1984). Ha cursado el PAD de la Universidad de Piura (1996) y un Programa Avanzado de Consultoría en J.L. Kellogg School of Management (1997).

**DURACIÓN: 24 HORAS**

**DÍA: VIERNES**