

## LIDERAZGO, ESTRATEGIA Y DIRECCIÓN

### INTELIGENCIA EMOCIONAL, NEUROCIENCIAS y MINDFULNESS

#### DESCRIPCIÓN GENERAL

Este es un programa-taller muy enfocado a las necesidades de las personas de negocios y profesionales. Examinaremos las cinco competencias de la inteligencia emocional y haremos ejercicios para sensibilizarnos a ellas y desarrollarlas. Haremos prácticas de mindfulness que nos ayudarán a cultivar la inteligencia emocional, tomar mejores decisiones y manejar el estrés. Estudiaremos el impacto del mindfulness desde la neurociencia.

El mindfulness es un sistema de meditación para personas de cualquier religión o creencia. Es decir, no implica ninguna creencia ni interfiere con ninguna. Aunque la investigación aún se encuentra en sus inicios, se vienen publicando más de 600 estudios científicos de mindfulness por año. No es algo esotérico, ni tampoco una forma de yoga.

#### DIRIGIDO A

Personas de negocios y profesionales que desean entender y desarrollar sus competencias de inteligencia emocional, complementarlas con el mindfulness, aplicándolas en el trabajo y en la vida, y entender su impacto neurocientífico.

#### OBJETIVOS

##### Objetivo general

Este curso dará a los participantes un conocimiento teórico de los principios y relaciones de la inteligencia emocional con el mindfulness y las neurociencias. Además, bajo el principio de aprender haciendo, el curso los entrenará en un arsenal ejercicios prácticos inteligencia emocional y de meditaciones de mindfulness, de aplicación en el ambiente de negocios, en el trabajo y en la vida diaria.

##### Objetivos Específicos

Al término del programa, el alumno será capaz de:

- Acrecentar la inteligencia emocional, mediante el trabajo activo con sus cinco competencias: auto-conciencia, auto-regulación, motivación, empatía y habilidades sociales.
- Tomar mejores decisiones, respondiendo reflexivamente en lugar de reactivamente, como estamos acostumbrados.
- Manejar el estrés, tomándose una mini-vacación interior cuando lo necesite.

#### METODOLOGIA

Este es un curso teórico y práctico. Las sesiones consistirán de un segmento de clases, presentaciones de los alumnos en base a las lecturas asignadas; otro segmento de ejercicios de inteligencia emocional y un tercer segmento de meditaciones de mindfulness guiadas, que consiste en una mini-meditación y luego la sesión de meditación propiamente dicha, de unos veinte minutos.

Las lecturas asignadas son el libro “Gozo al Instante: El Arte de Descubrir la Felicidad Interior”, de Chade-Meng Tan, y los artículos “Los Beneficios de la Atención Plena” y “Mindfulness y Empresa”, ambos de Alberto Ribera y José Luis Guillén.

## TEMARIO

- La inteligencia emocional.
- Las cinco competencias de la inteligencia emocional: auto-conciencia, auto-regulación, motivación, empatía y habilidades sociales.
- Qué es el mindfulness.
- La atención abierta como herramienta para mejores decisiones.
- La atención enfocada: la clave para la productividad, el manejo del tiempo y evitar las dispersiones.
- El momento presente. No es en el pasado ni en el futuro donde resolvemos situaciones.
- El impacto de la meditación en el cerebro.
- Matthieu Ricard, “el hombre más feliz del mundo” y el experimento en la Universidad de Wisconsin.

## EXPOSITOR: RAUL SCHIAPPA - PIETRA

Raúl Schiappa-Pietra es empresario y consultor 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. (2006-2013)

Es fundador de MindFair - The Meditation Fair, una app para profesores y practicantes de todas las líneas de meditación. También, es fundador de MindfulWorks, un start-up especializado en productos de mindfulness para personas de negocios y profesionales. Está asociado con el Search Inside Yourself Leadership Institute, una iniciativa de Google, para organizar el primer evento internacional de mindfulness, neurociencias e inteligencia emocional en Lima. Además, es profesor en CENTRUM Católica. En 1989, lanzó la primera operación de executive search en el Perú, como parte de una red global de consultores. Fue socio y director de Resource, una firma de reclutamiento.

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 Lhasa (2005).

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

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).

**DURACIÓN: 24 HORAS**

**DÍA: LUNES**