

# Formación en Mindfulness & NeuroProductividad

Dirigida a Ejecutivos, Equipos de Trabajo y a toda persona decidida a Aumentar su Capacidad de Concentración, Resolución de Problemas, Inteligencia Emocional y Productividad, tanto en el trabajo, como en su vida

## Mindfulness & NeuroProductividad



Gracias a Las Neurociencias, NeuroHacking y el Coaching **“Midfulness & NeuroProductividad”** es un contenido que se centra en la Gestión de la Atención (***Focus***), tal vez el recurso más valioso hoy en día.

**“Midfulness & NeuroProductividad”** es el Neurohacking que propone la "Gestión del tiempo del siglo XXI", donde ante tantos estímulos externos e internos, se necesitan nuevos criterios para priorizar las tareas determinando así la capacidad de concentración y rendimiento en cada momento de la jornada laboral.



## ¿CUÁLES son los PRINCIPALES BENEFICIOS de la NEUROPRODUCTIVIDAD?

- Mayor Enfoque, Atención y Concentración.
- Reducción de la dilación (Procrastinación).
- Toma de decisiones proactivas y asertivas.
- Mejora de la productividad.
- Pensamiento claro y estratégico, incluso bajo presión
- Incremento de la Creatividad y el Alto Rendimiento
- Acabar con las conductas improductivas que te alejan de los resultados deseados
- Adoptar nuevos criterios para priorizar tareas más claros y realistas
- Entrenar la fuerza de voluntad
- Descubrir cómo tener más energía para llegar más lejos
- Aprender qué hábitos ayudan al cerebro a trabajar de forma óptima
- Aprender cómo mantenerse enfocado durante más tiempo
- Saber cómo comunicarte de forma eficiente.
- Conocer las claves para crear y mantener un equipo de alto rendimiento.



## 1.- DESARROLLA UNA MENTALIDAD PRODUCTIVA

- Mindfulness y Neurociencias.
- Cómo deshacerse con éxito de los comportamientos improductivos.
- Cómo fortalecer el músculo de la voluntad.
- Identificar creencias sobre cómo se trabaja mejor para ser más productivo.
- Descubre cómo funciona la toma de decisiones.



## 2.- PON EN FORMA A TU CEREBRO

- Cómo administrar tu energía para tener un rendimiento más estable en el tiempo.
- Neuro-Mindfulness como herramienta para Aumentar la Productividad.
- Cómo obtener más energía de lo habitual: los Neurohábitos.
- Cómo distribuir los descansos y la desconexión para rendir mejor.
- Cómo simplificar y mejorar los procesos de trabajo humanos: menos es más.
- Manejo de Pensamientos Intrusivos.
- Gestión positiva del Estrés.



## 3.- CONSTRUYENDO UN SISTEMA PARA CONSEGUIR RESULTADOS EXTRAORDINARIO

- Cómo fijar objetivos de acuerdo con el funcionamiento del Cerebro
- Cómo gestionar el Correo electrónico y mensajería instantánea: del caos absoluto a la efectividad total
- Técnicas científicamente testadas para lograr la máxima concentración
- Cómo implementar hábitos paso a paso para que perduren en el tiempo.
- Cómo diseñar secuencias de tareas o rituales que disparen tu productividad.



**MINDFULNESS & NEUROPRODUCTIVIDAD**

## 4.- INFLUYENDO DE FORMA EFECTIVA

- Qué hacer cuando otros son improductivos
- El secreto que resuelve todos los conflictos
- Cómo gestionar inteligentemente las emociones
- Cómo preguntar para ganarte la confianza del equipo
- Descubre cómo trabajan los equipos de alto rendimiento
- Cómo conseguir que tus reuniones sean verdaderamente efectivas
- Cómo relacionarte con tu supervisor para obtener un verdadero win-win
- Aprende cómo comunicarte con el mínimo gasto energético
- 4 maneras de interactuar con las personas que benefician a tu cerebro



## Alexander Caraballo Castañeda



CEO de Kabbalah Coaching International School.

***Neurohacker & Coach Ejecutivo y de Equipos***

Máster en Neurociencias e Inteligencia Emocional

Miembro de Academy of Neuroscience & Education

Miembro de la International Association of Coaching

Miembro de La Cámara Internacional de Conferencista con la designación de *Conferencista Internacional Formador de Formadores*

Máster Coach & Máster Training en Desarrollo Personal e Inteligencia Emocional por Caminos Internacional School (USA)

Creador de la corriente del Coaching conocida como "*Kabbalah Coaching*" bajo licencia World Wide N° 16/2017/6845

Autor del libro "Superándote Mes a Mes" una guía de superación personal basada en la sabiduría de la kabbalah que promueve el desarrollo de una adecuada inteligencia emocional desde una visión holística.

**Cuenta con más de 21.000 horas como Formador en 24 años de experiencia** como Conferencista Internacional, Coach Ejecutivo y Coach de Equipos. Facilitador del bienestar abriendo espacios de aprendizaje para el adecuado desarrollo de la inteligencia emocional, las habilidades directivas, la productividad y éxito de líderes y equipos de trabajo en Chile, Colombia, Estados Unidos, España, Holanda y Venezuela.

Docente del **INAP** (Instituto Nacional de Administración Pública del Gobierno de España), en "Mindfulness y Productividad", "Desarrollo de Habilidades Directivas", "Inteligencia Emocional", "Gestión y Manejo del Estrés", liderazgo, Habilidades Directivas, entre otros.

En el ámbito profesional es Licenciado en Administración de Empresas por la USM, con una Maestría en Finanzas por la UCAB y desempeñó cargos directivos y de alta gerencia por más de 15 años en empresas multinacionales como Price Waterhouse, Frito Lay (PepsiCo), Panalpina y Global Knowledge.