

# Retiro para equipos

Actividad de bienestar corporativo / wellbeing

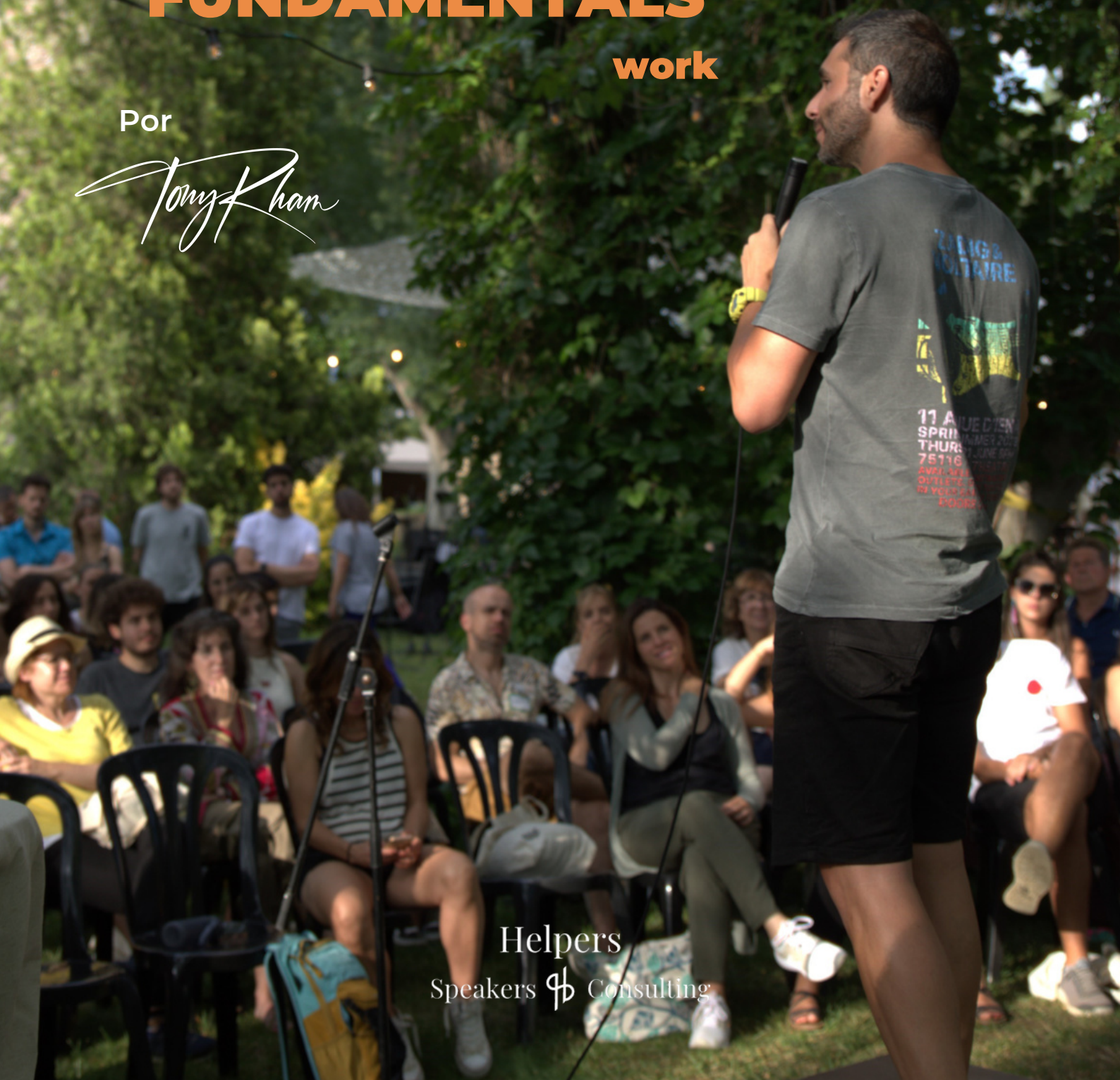
## MINDFULNESS

## FUNDAMENTALS

work

Por

*Tony Rham*



Helpers  
Speakers  Consulting



# El bienestar como atractor del talento en la empresa

El actual ritmo de las empresas puede desgastar incluso a los más resilientes. Este retiro de mindfulness de dos días está diseñado para renovar la energía y el bienestar de equipos y directivos.

Este retiro es una inversión estratégica en la salud mental y el bienestar del equipo, fundamentales para el éxito y la sostenibilidad de una empresa. Además, garantizamos que, al finalizar esta experiencia, sabrás definitivamente lo que es meditar y lo habrás experimentado de la mano de uno de los instructores de meditación más conocidos y escuchados en Español.

Tony Rham, un reconocido experto en mindfulness y bienestar, guiará personalmente al grupo a través de prácticas de atención plena, meditación y ejercicios de autoconocimiento que no solo reducirán el estrés y la ansiedad, sino que también mejorarán la comunicación, la creatividad y la productividad del equipo.

Aprender a meditar significa más que ofrecer a su empresa una pausa reparadora; es dotarla de habilidades para navegar por desafíos futuros con mayor empatía y consciencia, fomentar un ambiente laboral de apoyo y colaboración, y liderar con el ejemplo una cultura empresarial que valora y prioriza el bienestar.

# El retiro mindfulness fundamentals work está diseñado para

- Enseñarte a meditar de manera efectiva.
- Descubrir los beneficios de la atención plena.
- Llevarte del retiro una metodología clara y herramientas para integrar la meditación en tu vida cotidiana y puesto de trabajo.
- Aprender a observarte con amor y a vaciarte de cualquier cosa que no sea beneficiosa para ti.
- Gestionar mejor estrés, pensamientos y emociones.
- Descubrir que somos algo más que nuestras circunstancias.
- Parar y reconectarte contigo mismo.
- Trabajar con tus equipos desde el lado humano.



# La propuesta

- Dos días en conexión con la naturaleza.
- Una profunda desconexión de la rutina.
- Certificación del curso Mindfulness Fundamentals Work de Tony Rham.
- Desconexión tecnológica, salud holística, hearthing, realfood, mindfulness o cuentos de sabiduría...
- Posibilidad de diseñar los detalles de la experiencia junto al instructor.
- Acompañamiento de Tony Rham en todo momento.
- Acabarás el retiro sabiendo meditar, aunque partieras de cero, y contando con herramientas para aplicar lo experimentado en tu día a día.





Helpers  
Speakers & Consulting

# Algunos beneficios clásicos del mindfulness

1

## Reducirás el estrés y la ansiedad

La meditación te ayudará a reducir los niveles de cortisol, la hormona del estrés, en el cuerpo, lo que te ayuda a reducir los síntomas de ansiedad y estrés.

2

## Mejorarás la concentración

El mindfulness te ayudará a entrenar tu mente para concentrarte mejor y por períodos más largos de tiempo. Esto te será útil en el trabajo o en cualquier actividad que requiera un alto nivel de concentración.

3

## Aumentarás la autoconciencia

La práctica de la atención plena te ayudará a conectarte con tus emociones y pensamientos, lo que te dará una mejor comprensión de ti mismo y de cómo te afectan las diferentes situaciones y relaciones.

4

## Fomentarás la empatía y la compasión

La meditación te ayudará a desarrollar una mayor empatía y compasión hacia los demás, lo que será beneficioso en tus relaciones interpersonales.

5

## Mejorarás tu salud física

La meditación te ayudará a reducir la presión arterial, disminuir la frecuencia cardíaca y fortalecer el sistema inmunológico, lo que te lleva a una mejor salud física en general.



# Áreas de trabajo específicas del método Rham

Después de quince años de experiencia, el trabajo con equipos de Tony Rham no se limita a enseñar la práctica de la meditación sentada o guiada. Se basa en cientos de horas de experiencia trabajando en cuatro áreas que darán a los asistentes una visión global del mindfulness en relación a ellos mismos.

## 1. Visión

### Visión

En este apartado trabajamos en base a maestros como Krishnamurti, Patañjali o filosofías como el Advaita Vedanta. El observador que ejercita la visión se refiere a la **consciencia** que subyace a todas las experiencias subjetivas de la mente. El objetivo de la visión es darse cuenta de la identidad entre el observador y el mundo fenoménico, proyectado. Trabajar esta área aporta al alumno una **visión más optimista, empática y asertiva** de cualquier situación.



## 2.

## Imaginación

### Imaginación y símbolo

Cuando desarrollamos nuestra imaginación a través de diferentes **herramientas simbólicas e imaginativas**, descubrimos que son fuentes que nos conectan a nosotros mismos. El psicólogo suizo C. G. Jung, dice: El mecanismo que transforma la energía es el símbolo. Cuando observamos la vida de esta forma accedemos a un conocimiento que se encuentra más allá del símbolo concreto y **conectamos con nuestra mitología creativa**, como la bautizó el mitólogo estadounidense del siglo pasado Joseph Campbell. Aquí se encuentra nuestro camino de transformación personal.



## 3.

## Transpersonal

### Psicología transpersonal

Estudiamos la inteligencia emocional, los pensamientos y las relaciones basándonos en el conocimiento de psicólogos o filósofos como el doctor David R. Hawkins, Stanislav Grof, Ken Wilber, Gabor Maté, Alan Watts, y otros tantos pensadores y maestros que nos aportan una **visión del mundo transpersonal** (más allá de la personalidad egoica). Empezamos a **entender nuestro propósito**, a responsabilizarnos de nosotros mismos y a sanar las heridas que nos impiden avanzar en el camino interior.



## 4.

## Experiencia

### Experiencia meditativa

Nada de lo anterior tendría sentido si no encontramos la forma de **poner en práctica lo aprendido**. La experiencia meditativa no se encuentra en los libros o las pantallas, es un camino experiencial que requiere un compromiso personal, práctica y constancia... Los retiros presenciales son una gran oportunidad de vivir la experiencia más allá de una conferencia o curso.

