

5 beneficios de MINDFULNESS en empresas y organizaciones



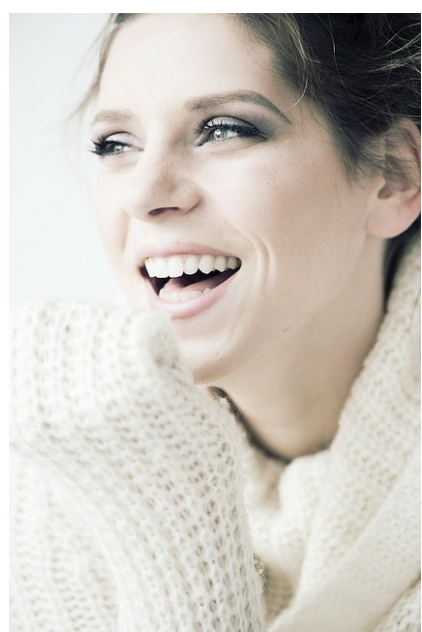
En España cada vez son más las **empresas que incorporan mindfulness activamente**. Empresas como Google, Inditex, Repsol, Endesa, L'Oréal, Heineken, Mahou - San Miguel y naturalmente también muchas pequeñas y medianas empresas nacionales.

Existen falsos mitos que frenan la introducción de Mindfulness. Como por ejemplo los que dicen que la meditación relaja demasiado a los ejecutivos o que los empleados ya no se centran bien en sus tareas... **¡Pero es justo lo contrario!**

01

Aumenta la productividad

Con mindfulness se gana en claridad mental y foco para la correcta toma de decisiones. Se cometen menos errores, aumenta la productividad personal y se aprende a priorizar mejor. La motivación y compromiso del empleado aumenta.



Mejora la salud laboral

Se aprende a reconocer el estrés, se mejora la habilidad para gestionarlo y regular las emociones. Se aprende a manejar la incertidumbre y la gestión del cambio. Aumenta la satisfacción del empleado y se reducen los burnouts.

02

03

Se comunica con más efectividad

La comunicación gana en calidad y efectividad. Aprender a escucharse mejor y escuchar mejor a los demás. Comunicar de manera asertiva. Desarrollar el sentimiento de amabilidad y conexión hacia sí mismo y sus clientes o colegas.



Despierta la creatividad

La práctica regular de mindfulness ayuda a crear un clima propicio a la innovación y la creatividad. Se aprende a ver más allá de lo obvio, a gestionar la incertidumbre de "no saber", a hacer frente al miedo al fracaso, la crítica y a la frustración.

04

05

Lidera y decide con calma

Ayuda a mantener la calma en situaciones difíciles, a tomar decisiones acertadas y a la planificación estratégica. Facilita la comunicación eficaz y afrontar retos interpersonales como la escucha y el trabajo con los colegas difíciles.



DONDE TE LLEVEN TUS ALAS

¿Cómo introducir Mindfulness en mi empresa u organización?

Sloyu organiza **talleres gratuitos de introducción al Mindfulness** para empresas y organizaciones en Barcelona y alrededores podrás experimentar las técnicas y ejercicios y entender mejor como se puede aplicar Mindfulness en el día a día de la empresa. Somos instructores certificados de Mindfulness con una larga experiencia en el mundo corporativo. Contáctarnos en: info@sloyu.com