

PROGRAMA CORPORATIU

Reducció de l'estrès i l'ansietat amb Mindfulness

IN COMPANYY | 12 HORES | 8 SESSIONS



Per què aquest programa és més necessari que mai

Vivim immersos en una societat accelerada, digitalitzada i sobre exigida. Aquesta realitat ens condueix a l'ansietat, la fatiga mental i la desconexió emocional. I a les empreses, es tradueix en absentisme, baixa motivació i pèrdua de talent.

Segons l'**Organització Mundial de la Salut (OMS)** i l'**Organització Internacional del Treball (OIT)**, l'estrès laboral afecta més del 80% de la població treballadora, i es calcula que depressió i ansietat causen una pèrdua de 12.000 milions de dies laborables a escala mundial, amb un cost econòmic anual d'uns 1 bilió de dòlars.

[Financial TimesTherapyRoute.com](https://www.financialtimes.com/therapyroute)

A més, un estudi de l'**American Psychological Association** (2023) indica que el 77% dels treballadors ha experimentat estrès laboral l'últim mes, i el 57% ha percebut impactes negatius en la seva eficàcia o motivació.

[American Psychological Association](https://www.apa.org)

La implementació d'estratègies d'estrès i benestar ha demostrat reduir l'absentisme fins a un 20% i millorar la productivitat fins a un 31% o més.

[CFAHspill.chat](https://www.cfahealth.com)

***La salut mental
ja no és un extra:
és un actiu estratègic***



Què aporta aquest programa

A través de la pràctica guiada de mindfulness, eines de regulació emocional i escolta activa, el programa ofereix a les persones:

- Recursos per gestionar el seu estrès i reduir l'ansietat.
- Més claredat mental i capacitat de presa de decisions.
- Major empatia i presència relacional.
- Recuperació d'energia i benestar integral.
- Una cultura organitzativa basada en la calma, l'escolta i la cura.
- No és un curs de relaxació. És una inversió en rendiment sostenible i lideratge humà.

Mòduls principals del programa

MÒDUL 1	Què és el mindfulness? Més enllà del pilot automàtic.
MÒDUL 2	Percepcions de la realitat. Com els judicis condicionen la nostra mirada.
MÒDUL 3	Coneixement emocional i regulació de l'estrès.
MÒDUL 4	Reaccions habituals a l'estrès. Conèixer-les per actuar amb consciència.
MÒDUL 5	Adaptació i resposta a situacions estressants i gestió del temps i de les prioritats des de la calma.
MÒDUL 6	Comunicació empàtica i assertiva. Estils, escolta activa i compassió.
MÒDUL 7	Gestió d'equips; acompanyar, posar límits i amabilitat.
MÒDUL 8	Integració del mindfulness en la vida quotidiana.

Cada sessió combina teoria, diàleg col·lectiu i pràctica. Es lliura material en àudio i lectura per continuar practicant.

Durada

12 hores (8 sessions d'1:30 h).

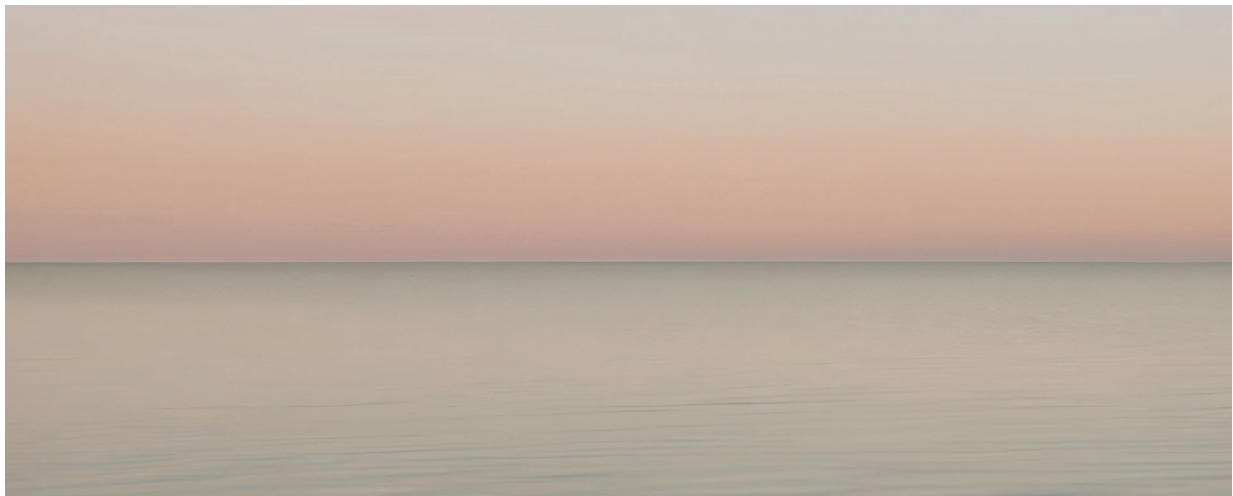
Grups

Màxim 16 persones.

Format

- **Presencial**, ubicació In company | Dates i horaris a convenir.
- **On-line**, Sessions en streaming, horaris a convenir.
- **Mixta**, Sis sessions en streaming, horaris a convenir, i dues presencials.

Les dinàmiques s'ajustaran al format.



Metodologia

- Explicació teòrica i participació activa mitjançant diàlegs i dinàmiques de grup. Les dinàmiques de grup ajuden a integrar les eines explicades durant la sessió, inclouen:
 - Jocs individuals o de grup per descobrir inèrcies que ens passen desapercebudes de manera amable.
 - Roll plays per gestionar situacions, del propi entorn laboral, que poden millorar o solucionar-se des d'una altra mirada.
- Pràctica guiada de meditació i exercicis de relaxació.
- Materials en àudio i lectura per continuar a casa.
- Acompanyament per integrar els aprenentatges al dia a dia.

Formadors

El nostre equip de formadors són professionals **certificats en Mindfulness, Psicologia Positiva i Gestió del Benestar**. Disposen d'experiència en entorns corporatius, salut mental i lideratge conscient.

A la Fundació Universitària Martí l'Humà (FUMH) portem des del 2018 desenvolupant programes de mindfulness adaptats a les necessitats de cada empresa. Hem col·laborat amb organitzacions de referència com el Liceu, l'**Hospital General de Granollers**, l'**Hospital Clínic de Barcelona** i el **Departament de Justícia de la Generalitat de Catalunya**.

La nostra experiència amb més de **3.000 participants** en entorns educatius, empresarials i penitenciaris ens permet oferir solucions contrastades que milloren la gestió de l'estrès, l'atenció i el benestar dels equips. El mindfulness no només transforma persones, sinó que també impulsa entorns laborals més positius, saludables i eficients.



Avaluació de la satisfacció

- Test avaluador sobre objectius, personals o professionals, a l'inici, al final i al cap de 3 mesos per tenir coneixement del progrés.
- Certificat subjecte a assistència completa i pràctica de les activitats.
- Al mòdul 8 es fa entrega de les eines necessàries per valorar els KPIs bàsics definits inicialment mesurant així l'impacte del programa i amb la fita d'aconseguir un clima laboral el màxim de satisfactori per l'empresa i els empleats. D'aquesta manera es poden continuar treballant els aspectes claus, com ara; organització, responsabilitat, reptes, relacions, coordinació, conflictes i valors.

Requisits de certificació

- Realització del 100% de les activitats proposades.
- Seguiment del curs i les seves pràctiques al 100%.

Tallers complementaris opcionals



1 - L'ART DE COMUNICAR BÉ: ESCOLTAR I ESCOLTAR-TE (2:30 h)

Desenvolupament de l'escolta empàtica, comunicació sense judicis, assertivitat i presència relacional.

2 - BANY DE BOSC: IMMERSIÓ EN NATURA AMB ATENCIÓ PLENA (3 H)

Caminada meditativa en entorn natural per reduir el soroll mental i reconnectar amb els sentits.

3 - MINDFULNESS PER ABORDAR ADDICCIONS (2:30 H)

Reconeixement d'hàbits addictius i eines per reconnectar amb el present i el propi cos.

4 - TÈCNIQUES DE QI GONG / CHI KUNG: MEDITACIÓ EN MOVIMENT (1:30 h)

Pràctica suau i energètica que relaxa el cos i regula el sistema nerviós. Apte per a tothom.

***Oferim adaptacions específiques
per a sectors, perfils o objectius particulars.***

Impacte per a l'organització

- Reducció de baixes i estrès laboral.
- Millora del clima i la satisfacció interna.
- Augment de la implicació i la retenció del talent.
- Promoció de la seguretat psicològica i la cohesió d'equip.
- Un equip emocionalment cuidat és un equip que rendeix amb sentit.

Cas d'èxit

Una empresa de desenvolupament de software amb 80 empleats, es trobava davant d'un augment preocupant de l'absentisme i una disminució de la motivació a causa de l'estrès associat a terminis ajustats i la pressió del mercat. La direcció va decidir implementar el programa i, després de les 8 sessions, els resultats van ser tangibles i mesurables:

- **Reducció de l'absentisme:** L'absentisme laboral es va reduir en un 15% durant els tres mesos posteriors a la finalització del programa, en comparació amb el trimestre anterior. Això va permetre a l'empresa recuperar un nombre significatiu d'hores productives.
- **Millora del clima laboral:** Una enquesta interna de satisfacció va revelar un augment del 20% en la percepció d'un clima laboral més positiu i col·laboratiu. Els empleats van reportar sentir-se "més vistos, escoltats i valorats".
- **Increment de la productivitat i la innovació:** Els equips van reportar una millora en la "claredat mental i capacitat de presa de decisions", la qual cosa es va traduir en una disminució del 10% en els errors en els projectes i un augment del 5% en el llançament de noves idees i solucions en el darrer trimestre.
- **Fidelització del talent:** L'índex de rotació de personal es va reduir en un 8% en el semestre següent al programa, ja que els empleats van percebre una inversió real en el seu benestar i salut mental, considerant-la un "actiu estratègic".

Aquest cas demostra que la inversió en el benestar de l'equip no és només un benefici per als empleats, sinó una inversió en rendiment sostenible i lideratge humà que repercuteix directament en la rendibilitat i la sostenibilitat de l'empresa.





Com podem començar?

- Sessió informativa introductòria gratuïta per a direcció o comitè de RRHH.
- Proposta personalitzada completament a mida amb pressupost, calendari flexible i criteris KPI clarament definits.



***“Les persones no rendeixen
millor sota pressió, sinó
quan se senten vistes,
escoltades i valorades.”***

Comencem per dins.
Transformem el benestar del teu equip.