



"The Mindful Manager"

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO



TRAINING & COACHING
SOLUTIONS

www.tcsmexico.org

Introducción:

Este programa tiene el propósito de formar gerentes que sean capaces de mantenerse enfocados aún en los momentos más difíciles para tener claridad de pensamiento al momento de tomar decisiones importantes para el negocio.

En el proceso adquirirán estrategias que les ayudarán a elevar su desempeño a través de un entrenamiento mental y emocional que no solo aumentará su capacidad de concentración y enfoque, también les permitirá regular mejor sus emociones para ser más empáticos con sus colaboradores.



¿A quién está dirigido?

Está dirigido a gerentes que tengan como objetivo aumentar su nivel de enfoque y efectividad aplicando la metodología del alto desempeño.



¿Qué aprenderán?

- **Qué es “Mindfulness” y por qué es tan importante en el trabajo.**
- **Emoción y desempeño.**
- **Qué hacer para aumentar tu inteligencia emocional.**
- **La importancia de la empatía para influir en tus colaboradores.**
- **El estrés no es tu enemigo, aprende a utilizarlo.**
- **Qué es ser mentalmente fuerte y como lograrlo.**
- **Cómo manejar la presión.**
- **Cómo utilizar las posturas de poder.**
- **Elementos indispensables del alto desempeño.**
- **Qué es el “flow” y como acceder a este estado mental.**
- **Cómo utilizar tu energía para ser más productivo.**
- **Rutina de alto desempeño.**
- **Cómo utilizar el lenguaje para ser más efectivo.**



El programa incluye:

- 6 horas de entrenamiento en sus instalaciones.
- Manual de entrenamiento.
- "Manager standard worksheet" (MSW)
(Comportamientos estándar de los líderes)
- 2 Instructores / Coaches
- Constancia de participación.





MIREYA VARELA

Psicóloga y Coach

Experta en Inteligencia Emocional



EMILIO CHÁVEZ

Psicólogo y Coach

Experto en Liderazgo y Alto desempeño.

WWW.TCSMEXICO.ORG

info@tcsmexico.org

656 156 47 34

656 324 50 99



**Nuestro
equipo**



Nuestros Clientes