



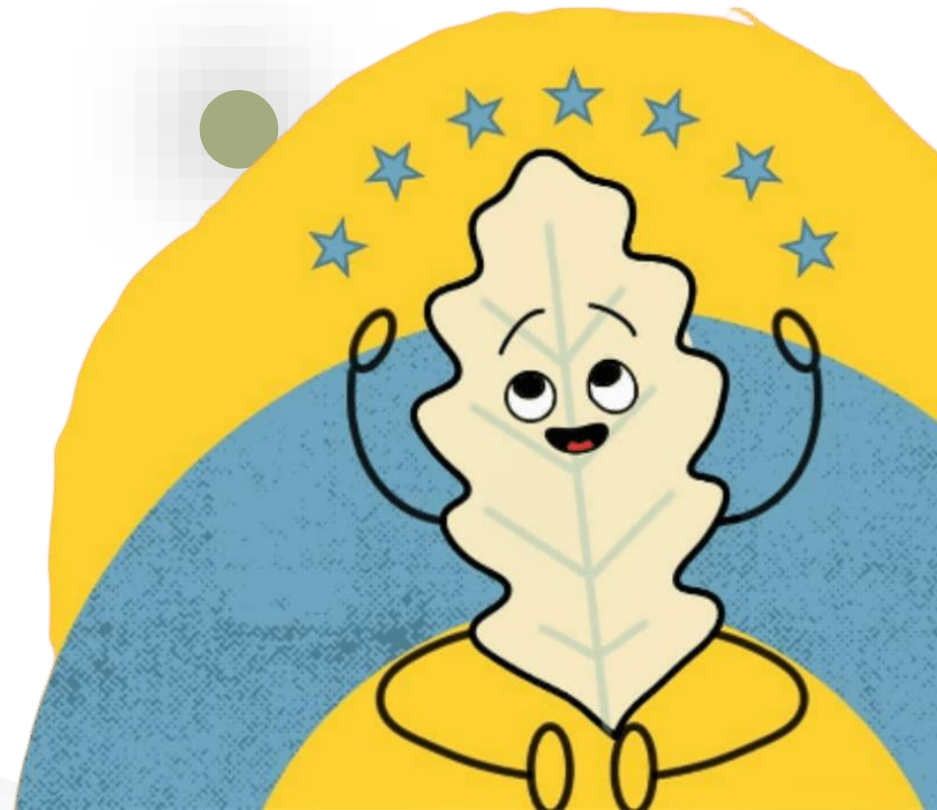
Programa de Formación

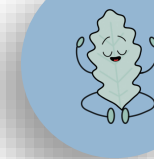
Bienvenidos

LIDERAZGO CONSCIENTE

Basado en Mindfulness

2026





Antecedentes.

Programa de Formación

La investigación científica en Mindfulness (Atención Plena) ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, consignando más de 16.000 investigaciones registradas a la fecha.

La aplicación de la Meditación y el Mindfulness en el contexto del liderazgo ha sido una de las áreas de mayor interés en lo que va del presente siglo, evidenciando su valor para el bienestar, las relaciones y la efectividad de las y los líderes.

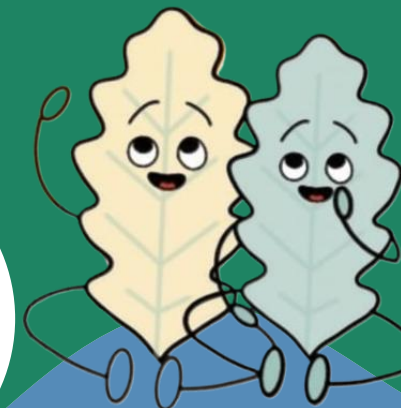


000000





LIDERAZGO CONSCIENTE



Objetivo General.

Entrenar y desarrollar competencias de Liderazgo Consciente con base a prácticas y actitudes de Mindfulness, que permitan a líderes y lideresas potenciar su rol, efectividad y bienestar en distintos contextos.



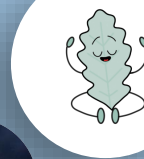
Objetivos Específicos.

Conocer las bases científicas del Mindfulness y sus principales aplicaciones.

Comprender el impacto de la Meditación y Atención Plena en el bienestar psicológico de las y los líderes.

Conocer y aplicar técnicas breves de manejo del estrés que puedan ser incorporadas como rutina diaria.

Entrenar habilidades relacionales y de influencia social basadas en mindfulness



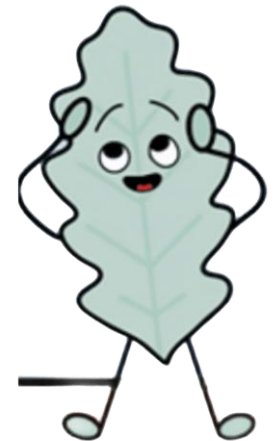


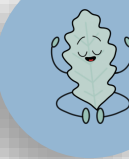
Nuestro Contenido

Programa de Formación



- Bases científicas del Mindfulness
- Mindfulness, Liderazgo y Capital Psicológico
- Principios de Liderazgo Consciente
- Actitudes mindfulness y Liderazgo
- La Inteligencia Emocional Plena de las y los líderes
- Importancia de la consciencia corporal en el Liderazgo
- Ética y Liderazgo Consciente
- Distintas formas de Meditación para líderes y lideresas





Metodología.

Programa de Formación

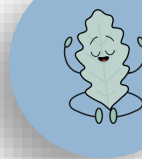


El presente **programa** se desarrollará en formato on line a través de **Zoom**, con clases teórico-prácticas semanales de 2 horas

8 sesiones x 2h = 16 hrs.

Los participantes deberán, además, destinar tiempo en la semana para estudios y prácticas personales.

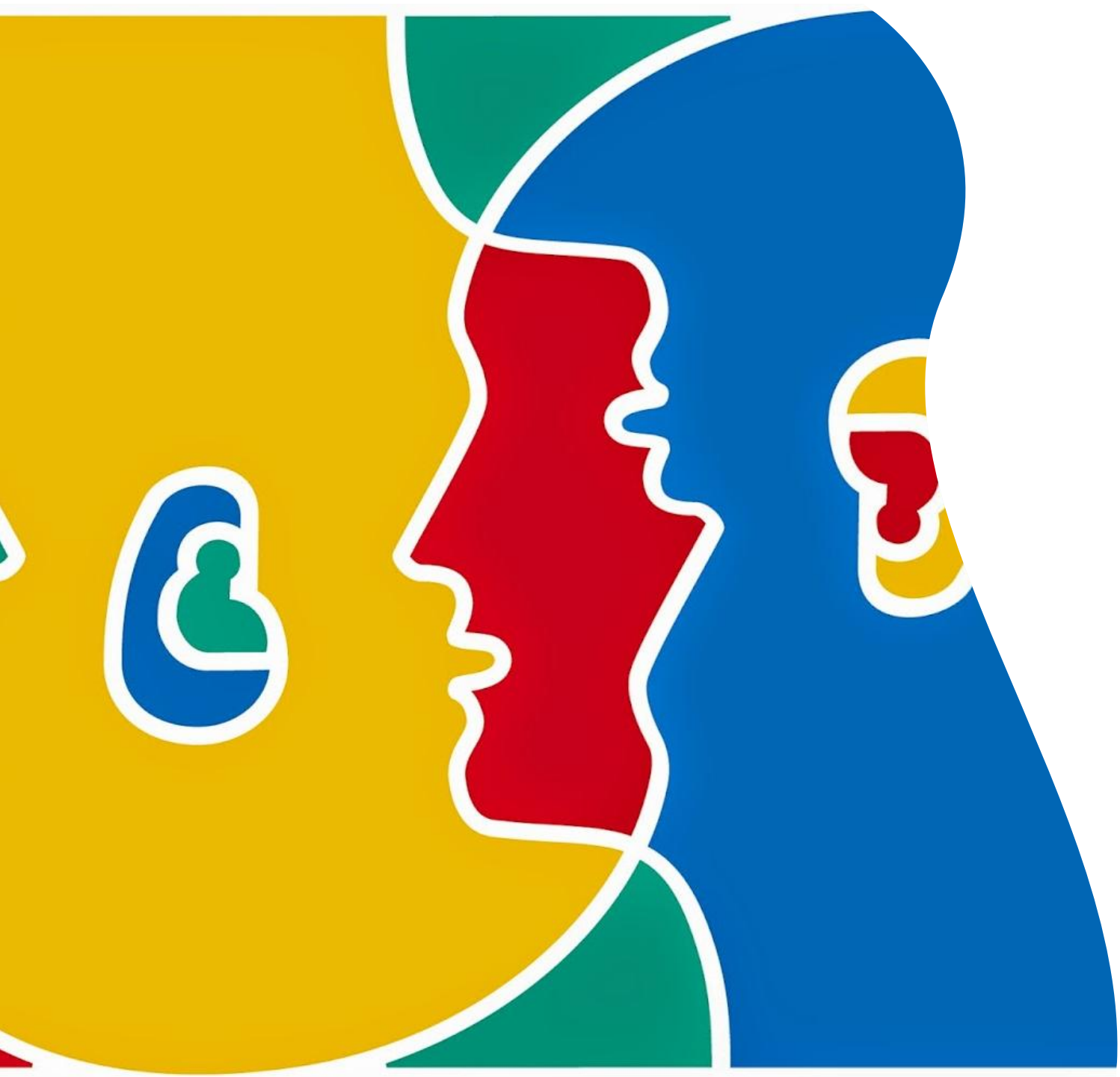




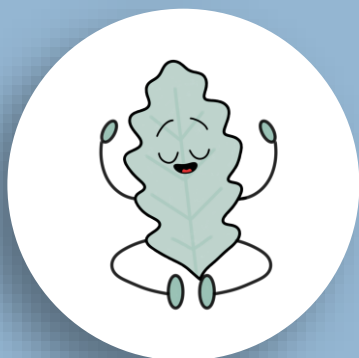
Inicio

Programa de Formación

- **Viernes 8 de Mayo de 2026**
- **Horario días Viernes de 18.00 a 20.00 hrs.**



Profes



Alejandra Pallamar

PhD en Psicología. Académica de Universidad O'higgins. experta en Mindfulness y Liderazgo



Cintya Ramirez

Coach. Magister en Ed. Emocional. Certificada en Mindfulness por Mindful Work & Life



Alfredo Molina.

Psicólogo y MBA. Instructor de Mindfulness. Mentor de Mindful Work & Life.

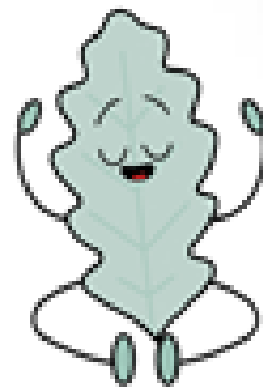




2026

GRACIAS

Programa de Formación
Año 2026



Para más información escríbenos al wasap [+56 9 22113280](https://wa.me/56922113280)

