



Objetivo

- Instruir sobre el funcionamiento del cerebro y su impacto en la performance, el stress y el bienestar
- Informar sobre el impacto y los beneficios de la práctica del mindfulness
- Dar a conocer técnicas y métodos de entrenamiento de la mente
- Compartir conocimiento e información sobre las empresas, instituciones y centros académicos que estudian, investigan e implementan programas basados en el mindfulness y la neurociencia

Impacto

- Nuestros programas de entrenamiento de la mente, mindfulness y neurociencia permiten:
 - Manejar el stress, más calma mental y mayor resiliencia emocional
 - Aumentar considerablemente la atención, el foco y la efectividad en el trabajo
 - Mayor bienestar interior y energía física/mental
 - Trascender comportamientos y pensamientos limitantes
 - Mejorar la capacidad relacional e interpersonal
 - Mejorar la inteligencia emocional y social
 - Acceder a un autoconocimiento profundo y selfawareness

Speakers



Lorena Llobenes

- Médica y neuróloga
- Miembro del Global Association for Interpersonal Neurobiology Studies
- Estudió prácticas contemplativas en la universidad de Stanford
- Estudió medicina ayurveda (Universidad Maimónides y Dev. Sanskriti India)
- Forma parte del equipo de Foro Mindfulness y es miembro del equipo Mindful Leader Training de la consultora Asyxma
- Actualmente profundiza sus estudios en Neurociencias Contemplativas



Federico García Berro

- Jugador de tenis profesional (1985-1996). Ranking 320° ATP (Asociación de tenistas profesionales)
- Coach transformacional y consultor de empresas
- Instructor de mindfulness. Mindtraining
- Cofundador de la consultora concepto regional Asyxma
- Desde el modelo de Liderazgo Consciente hace 15 años diseña y facilita programas en la región LatAm y España en empresas multinacionales
- Diseño el modelo de entrenamiento de la mente Mindful Leader Training
- Disertante y conferencista