



## Objetivo

- Instruir sobre el funcionamiento del cerebro y su impacto en la performance laboral y el bienestar
- Explicar cuáles son las consecuencias de la vida moderna, el uso inadecuado de la tecnología y los hábitos mentales que nos generan stress
- Informar sobre el significado, los beneficios y cómo se practica el mindfulness
- Explicar cómo se encara un proceso de entrenamiento de la mente
- Compartir información acerca de las instituciones, empresas y centros académicos que investigan e implementan programas basados en el mindfulness y la neurociencia

## Speakers



### Federico García Berro

- Tenista profesional (1985-1996). Ranking 320° ATP (Asociación de tenistas profesionales)
- Cofundador de la consultora regional Asyxma
- Instructor de mindfulness. Mindtraining
- Consultor de empresas y coach transformacional
- Hace 15 años diseña y facilita programas de formación en la región LatAm y España (modelo de Liderazgo Consciente)
- Diseñó el modelo de entrenamiento de la mente Mindful Leader Training
- Disertante y conferencista

## 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

## Sobre Asyxma

- Consultora Concepto Regional especializada en el modelo de Liderazgo Consciente, dedicada a la formación de líderes, desarrollo de equipos de alto desempeño y cambio cultural.
- Hace más de 15 años brinda sus servicios en la región LatAm y España promoviendo modelos y metodología de vanguardia llevando a las empresas nuevas tendencias en desarrollo humano organizacional.

Algunas de las empresas con quienes han trabajado y trabajan actualmente:

- Bayer
- Zurich
- Telecom
- Kimberly Clark
- Closure Systems International
- Avon
- Maersk
- Galicia
- Alcatel