

"Search Inside Yourself Program"



"Viu una experiència transformadora creada per experts mundials en Neurociència, Mindfulness, Intel·ligència Emocional i Lideratge"



Inscripcions

<https://inscripcions.academia.cat/form.php?id=1936>

Nascut a Google.

Nascut a Google, "Search Inside Yourself" (SIY) és un programa d'entrenament d'habilitats d'Intel·ligència Emocional basat en Mindfulness i Neurociència.

SIY s'ha impartit ja a més de 50 països i a més de 100.000 persones i organitzacions com SAP, Intel, Netflix, Deutsche Telecom, American Express, Allianz, DHL, IBM, Pfizer, Volkswagen, Huawei, Visa, Facebook, LinkedIn... també l'han portat ja als seus empleats.

Aquest programa t'ajudarà a desenvolupar habilitats d'intel·ligència social i emocional amb l'objectiu de millorar el compromís i el benestar a la feina i a la vida en general.

Viu aquesta experiència transformadora i descobreix eines que et permetran millorar el teu nivell d'autoconsciència, enfocament/focus, gestió emocional, motivació, resiliència, empatia, lideratge i benestar.



«Search Inside Yourself» i els seus Beneficis

Aprendràs a prevenir el “burn out”, tenir converses difícils, reduir l'estrès, gestionar les teves emocions, col·laborar millor, ser més creatiu i desenvolupar la teva motivació i empatia.

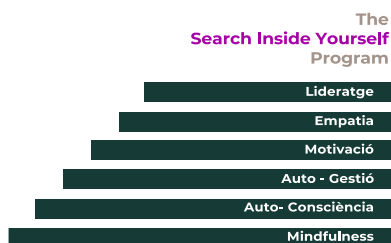


Les habilitats que aprendràs t'ajudaran a:

- Experimentar un major benestar general.
- Desenvolupar una major autoconsciència i regulació emocional.
- Construir resiliència davant els desafiaments.
- Desenvolupar l'empatia i comunicar-te de manera més efectiva.
- Gestionar l'estrès.
- Augmentar l'enfocament i l'atenció.
- Desenvolupar una major habilitat en la presa de decisions
- Desenvolupar un lideratge excel·lent
- Treballar millor en equip

Coneix el Programa en 2 minuts

[Veure vídeo](#)



Programa experiencial /Canvi d'hàbits

SIY no és un programa de formació convencional, SIY és un programa d'entrenament experiencial, interactiu i pràctic que demana una màxima implicació dels participants per fer-ne una experiència realment transformadora.

Els tres dies intensius d'entrenament són tan sols un primer pas per al canvi d'hàbits que es persegueix amb el posterior "Repte 28 dies".

Impacte i Resultats

Descobrir-ho [aquí](#).



El programa SIY inclou

Et proporcionarem eines per desenvolupar la teva Intel·ligència Emocional i la pràctica de l'atenció plena o Mindfulness. A més, t'explicarem la Neurociència subjacent i et donarem aplicacions pràctiques per al teu dia a dia personal i professional.

- **3 dies immersius d' entrenament formatiu a Barcelona**
- **4 setmanes de pràctica on line:** Et proposem exercicis voluntaris setmanals i recursos que t'enviem per e-mail que t'ajudaran a tenir una intensa experiència pràctica, a mantenir el compromís i a desenvolupar les teves noves habilitats.
- **Seminari web:** Un webinar final d'una hora reunint professors i participants per integrar l'aprenentatge, respondre preguntes i proporcionar-te guies per continuar amb la pràctica.
- **Accés a la nostra plataforma digital** amb accés a tot el contingut, eines i recursos treballats. També pot accedir a contingut extra, estudis científics, resum de pràctiques...



Dates/Hores sessions

Dimecres 1 de març de 2023 de 15h a 19h

Dijous 2 de març de 2023 de 10h a 18h

Divendres 3 de març de 2023 de 10 h a 14 h

Lloc



Carrer Major de Can Caralleu, 1-7

08017 - Barcelona

932 03 10 50

Inscripcions

<https://inscripcions.academia.cat/form.php?id=1936>

Mira el que diuen els participants

"Recomano àmpliament el programa de SIY als qui estiguin buscant millorar la manera com els seus equips treballen, augmentar la seva capacitat d'innovació, reduir l'estrès, millorar el benestar personal, gestionar converses difícils i en general tenir més pau."

Barry Margerum Líder d'Operacions a Plantronics

"Recentment he tingut la gran sort de tenir Joan com a professor al programa Search Inside Yourself. Ha estat una molt grata i enriquidora experiència. M'ha permès gestionar millor l'estrès i viure amb més consciència el present. Joan transmet amb una gran claredat. Et fa les sessions sempre amenes i el que és més difícil, et transmet aquest entusiasme i motivació que es necessita per carregar-te les piles i adoptar aquest canvi de "xip" que necessites per no només saber la teoria sinó també posar-ho en pràctica en el teu dia a dia."

Ana Herrero I Managing Director en Accenture

«Els mètodes ensenyats a SIY són molt fàcils de seguir i no obstant això el resultat és increïble i poderós.

Soh Ling Loke I Global Program Manager, Business Transformation Office, Dell

«El programa, basat en evidències científiques, estableix el vincle entre l'Atenció Plena i la Intel·ligència emocional, permetent implementar pràctiques que permeten el desenvolupament d'habilitats per al teu apoderament i la transformació de les teves relacions professionals i personals».

Lucy Macken I Monte Sant Angelo Mercy College

«Programa pràctic i inspirador amb eines i idees fàcils d'usar. A través del procés, vaig obtenir més consciència i idees útils que em van sorprendre i em van encantar.»

Jenny Fisher I Allen-Fisher P/L

Els teus facilitadors

Joan Serra Cabado



[Joan](#) té més de 30 anys d'experiència com a Consultor, Directiu, Coach i Trainer i és fundador de joanserracabado.com – Benestar i Lideratge Conscient, des d'on contribueix al Benestar, Eficàcia, Col·laboració i Lideratge excel·lent de les persones, equips i Organitzacions, mitjançant el coaching i ensenyaments molt pràctics, accessibles i transformadores.

Economista per la UB i MBA per La Salle Business School, Màster en Màrqueting i ADE (Alta Direcció d'Empreses) per ESADE i PDG (Programa de Direcció General) per l'IESE. Msc in Responsible and Sustainable Tourism per la Universitat de Leeds (UK).

Professor Certificat del Programa "Search Inside Yourself" desenvolupat a Google (Intel·ligència Emocional per a Líders basat en Mindfulness) i Instructor de Mindfulness–MBSR (Mindfulness-based stress reduction) acreditat per l'Institut esMindfulness i la IMTA (International Mindfulness Teachers Association).

Joan és membre de l'Associació Professional d'Instructors de Mindfulness MBSR i compta amb formació completa en PNL (Programació Neurolingüística) per l'Institut Gestalt, és **Coach Generatiu per la International Association for Generative Change i Coach PNL acreditat per ICF** (International Coaching Federation) i s'ha format a The Foundations of Happiness at work – GSC University of California, Berkeley.

Joan és un apassionat de l'Alta Muntanya i meditador de la tradició Vipassana.

En els últims anys ha col·laborat amb clients com Oxfam Intermón, Ideo, Voxel Group, Fundació Adecco, Arpol, Cofidis, Cafosa, Bergé, Agbar, Maxxium, RACC, BSH, Catalana d'Occident, Seat, MTG, Wolters Kluwer... [Veure més](#)

Cristina Martínez Ballesteró



[Cristina](#) ha treballat durant **15 anys en multinacionals gestionant diferents unitats de negoci i equips**. Aquesta experiència professional li ha permès experimentar en primera persona els beneficis d'aplicar Mindfulness i Intel·ligència Emocional en llocs de lideratge i l'ajuda a comprendre millor els reptes en la gestió d'equips.

El 2017 funda Umanbi des d'on **ajuda persones i organitzacions a potenciar la seva Intel·ligència Emocional** a través de Mindfulness, fomentant la col·laboració, el rendiment i el benestar.

Cristina és **Polítologa per la Universitat del País Basc i s'ha especialitzat en Lideratge Ètic i Benestar Corporatiu a través del Mindfulness i Intel·ligència Emocional**.

Compta amb la certificació "The Science of Well-Being" per la Universitat de Yale, és professora de yoga per la European Yoga Alliance i **Professora Certificada del Programa de Lideratge "Search Inside Yourself" creat a Google** i basat en Mindfulness, Intel·ligència Emocional i Neurociència que treballa amb individus i organitzacions de tot el món. També compta amb un **Master en Aptituds Pedagògiques** per la Universitat de La Rioja que l'ajuden a exercir amb efectivitat la seva activitat com a formadora.

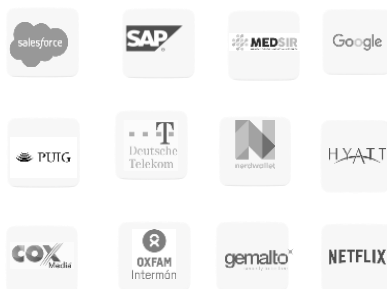
Ha realitzat diferents programes de Coaching i Lideratge Ètic aplicats a la gestió d'equips i ha rebut formació en MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction).

En els últims anys ha ofert formacions a **BBVA, PricewaterhouseCoopers, Ferrovial, Parcs Tecnològics d'Euskadi, Mc Graw Hill, Universitat de Mondragón, Junta d'Andalusia i ONCE** entre d'altres. [Veure més.](#)

Estàs en bona companyia

SIY ha arribat a milers d'executius i professionals dels sectors de la **salut, educació, tecnologia, energia, assegurances i entreteniment**, entre d'altres.

Aquestes són només algunes de les organitzacions que han portat SIY als seus empleats.



En col·laboració amb

Societat Catalana de Salut Laboral (SCCL)



Mesures COVID

El Programa comptarà amb totes les mesures COVID necessàries per a garantir la salut de tots els participants.

Si arribada la data no pots assistir per ser contagi COVID et retornem el 100% dels diners presentant un certificat mèdic que acrediti la teva situació