

Sonríe los lunes

Programa de bienestar,
felicidad y eficiencia
organizacional



keyp 

Mindful people, happy jobs



La ocupación que tenemos importa. Sin embargo, importa igual o más lo que ponemos de nuestra parte cada día para ser felices en el trabajo que nos toca desempeñar. De hecho, en un mismo lugar solemos convivir con personas que han encontrado la manera de disfrutar y con otras que parecen respirar resignación.

Lo cierto es que aunque no tengamos nuestro trabajo ideal, siempre está en nuestra mano hacer determinadas cosas para disfrutarlo más. A propósito de ello, **Sonríe los Lunes** se centra en la parte del bienestar y felicidad laboral que depende de ti.

¿Empezamos?





En qué consiste

«Un programa disruptivo, práctico y efectivo, diseñado para aumentar el bienestar y la satisfacción laboral, maximizando la eficiencia y el rendimiento individual y colectivo».

Los últimos años han revolucionado nuestra forma de trabajar, obligándonos a adaptarnos y a afrontar profundas transformaciones personales, profesionales y organizativas. La digitalización, los nuevos modelos de trabajo, los cambios constantes y la gestión de la diversidad exigen, hoy más que nunca, directivos y profesionales capacitados para **autogestionarse y gestionar eficazmente a personas, proyectos y procesos** en entornos complejos y desafiantes, tanto presentes como futuros.

Aunque no podemos cambiar las macrovariables mencionadas anteriormente, sí podemos trabajar en aspectos personales que nos permitan **sentirnos mejor, con mayor vitalidad, motivación y satisfacción en el desempeño de nuestro rol o profesión, sea o no el trabajo de nuestros sueños**.

La realidad nos muestra que la toma de decisiones, la resolución de conflictos y la gestión de equipos y

procesos seguirán siendo parte de nuestras responsabilidades esenciales, y no es sensato sacrificar nuestra salud en el proceso.

Es aquí donde entra en juego "**Sonríe los lunes**", un **programa disruptivo, práctico y efectivo**, diseñado para aumentar el bienestar y la satisfacción laboral, maximizando la eficiencia y el rendimiento individual y colectivo. Esta formación se basa en la premisa de que la gestión saludable del estrés y la felicidad en el trabajo, y en la vida en general, dependen de nuestra perspectiva y percepción de lo que sucede a nuestro alrededor. Un mayor bienestar implica siempre una mayor productividad. Esta ecuación es esencial y debe integrarse orgánicamente en cada uno de uno de nosotros, así como en la filosofía de cualquier institución, organización, departamento o equipo.

Esta formación **combina prácticas de Mindfulness y Search Inside Yourself, junto con las técnicas y herramientas más avanzadas de Psicología Positiva, Programación Neurolingüística e Inteligencia Emocional**. Este enfoque integral no solo permite reducir el estrés y la ansiedad, sino también mejorar el enfoque y la concentración, aumentar la claridad mental para tomar decisiones asertivas y recuperar la motivación, la energía y la satisfacción en el trabajo. Esto se traduce en una maximización de la eficiencia, el rendimiento y los resultados.

A qué nos enfrentamos

«Un mayor bienestar implica siempre una mayor productividad. Esta ecuación es esencial y debe integrarse orgánicamente en cada uno de uno de nosotros, así como en la filosofía de cualquier institución, organización, departamento o equipo».

La situación de Alarma

23,7%

Absentismo. Se multiplicó por 4 en el 2º trimestre 2020 (1).

+ 27%

Más de bajas por enfermedad (2).

59%

De los trabajadores sufre estrés en España (3).

+ 51,5%

Más de trastornos de sueño, **+50%** más de ansiedad, y **+50.9%** más de irritabilidad (4).

85%

De los trabajadores no está implicado/comprometido con su trabajo (5).

(1) y (2) Datos de IX Informe Adecco sobre empresa saludable y gestión del absentismo 2020.

(3) INE

(4) Datos del III Estudio sobre la salud y la vida AEGON.

(5) Estudio Gallup "State of the Global Workplace" 2017.

Las Acciones de Bienestar

- 81%

Menos de absentismo en las unidades de negocio con alta implicación/compromiso (1).

- 43%

Menos de rotación en las unidades de negocio con alta implicación/compromiso (2).

+ 18%

Más de productividad en las unidades de negocio con alta implicación/compromiso (3).

+ 23%

Más de rentabilidad en las unidades de negocio con alta implicación/compromiso (4).

+ 66%

Más de bienestar laboral en las unidades de negocio con alta implicación/compromiso (5).

+ 2,3% a 3,5%

De diferencia en la evolución anual de la valoración de las acciones de las empresas con altos niveles de felicidad laboral con respecto al resto de empresas que cotizan en bolsa(6).

(1 a 5) Estudio Gallup 2020 "Employee Engagement and Performance: Latest Insights From the World's Largest Study".
(6) Datos de artículo "The Link Between Job Satisfaction and Firm Value, with Implications for Corporate Social Responsibility" de Alex Edmans, Academy of management perspectives (2012).

Objetivos

«Esta formación combina prácticas de Mindfulness y Search Inside Yourself, junto con las técnicas y herramientas más avanzadas de Psicología Positiva e Inteligencia Emocional».

Personalización

Integración

Bienestar



ROI del Programa

17%
En la puntuación de estrés del cuestionario PSS (Perceived Stress Score).

10%
De la puntuación de foco y atención del cuestionario MAAS (Mindful Attention and Awareness Scale).

73%
De la consecución de los objetivos individuales fijados al inicio del Programa.

17%
En el indicador del índice de Felicidad Laboral.

En las organizaciones, el retorno de la inversión se ha estimado en un 200% gracias a la disminución del absentismo y la rotación, y al incremento del compromiso y la felicidad laboral.



Beneficios

«Un enfoque integral no solo permite reducir el estrés y la ansiedad, también mejorar el enfoque y la concentración, aumentar la claridad mental para tomar decisiones asertivas y recuperar la motivación, la energía y la satisfacción en el trabajo».

- **Reducción** del estrés, la ansiedad y el diálogo interno negativo.
- **Cambio** de creencias limitantes e integración de nuevas perspectivas.
- **Desarrollo** de habilidades emocionales.
- **Mejora** en la resolución de conflictos.
- **Intensificación** del enfoque y la concentración.
- **Mayor** claridad mental para la toma de decisiones.
- **Recuperación** de la motivación y la energía.
- **Incremento** de la productividad y la eficiencia.
- **Optimización** en la gestión de equipos y procesos.
- **Fomento** de una filosofía organizacional saludable.
- **Aumento** del bienestar y la satisfacción laboral.
- **Incremento** de la vitalidad y la satisfacción personal.

¿Te imaginas que toda una empresa, departamento o equipo pudiera acceder a estos beneficios individuales? Mejorar la vida de las personas y ponerlas en el centro es, además, contribuir al éxito y la sostenibilidad de la propia organización.

Contenidos

«Para que la verdadera transformación suceda, el programa tiene 3 pilares clave: las herramientas para el bienestar y la satisfacción laboral, la identificación de obstáculos internos y la integración y experimentación diaria».

Módulo 1 Herramientas

Módulo 1.1 Herramientas para reducir el estrés y la ansiedad, calmar y enfocar la mente

1.1

Prácticas de Mindfulness (atención a respiración, exploración corporal, sonidos, pensamientos, conciencia abierta, microprácticas para el día a día).

Práctica de movimientos conscientes.

Prácticas de gestión emocional basadas en Mindfulness:

- RAIN.
- Bucle pensamientos, emociones, sensaciones corporales.

Técnicas de respiración para calmar reducir estrés y enfocar la mente.

Herramientas basadas en Mindfulness para gestión del tiempo y las distracciones.

Herramientas de PNL: actuar sobre modalidades de la experiencia interna.

Pautas para potenciar bienestar emocional a través del cuerpo:

- Pautas de ejercicio.
- Pautas de alimentación específica para potenciar energía y combatir estrés.
- Pautas para dormir bien.

Módulo 1.2 Herramientas para potenciar la satisfacción y la motivación laboral

1.2

Prácticas propuestas por la Psicología Positiva:

- Agradecimiento.
- Actos de amabilidad.
- Cultivar las relaciones.

“Actuar como si” (bucle pensamientos, fisiología, emoción).

Visualización.

Práctica de Metta (benevolencia).

Medir para convertir el trabajo en un juego.

Buscarse nuevos retos y no dejar de aprender. Crear estado de FLOW.

Usar tus fortalezas.

Módulo 1.3 Herramientas para mejorar la relación con otras personas y gestionar los conflictos

1.3

Escucha con Atención Plena.

Conversación con Atención Plena. Escucha activa.

Conectar con la intención antes de la interacción.

Micropráctica de benevolencia

Prácticas de Psicología Positiva -actos de amabilidad, expresar gratitud-.

Prácticas y herramientas que desarrollan la Inteligencia Emocional, Empatía y Compasión (p. ej. Mindfulness y Metta).

Comunicación No Violenta (CNV).

Meta Espejo (Meta Mirror), práctica de PNL para conflictos e interacciones difíciles.

Conciencia de patrones reactivos habituales en situaciones interpersonales difíciles.

Diario de comunicaciones difíciles.



Contenidos

Módulo **2** Obstáculos internos

Módulo **2.1** Patrones automáticos no conscientes de reacción bajo estrés

2.1

La importancia de la percepción en el estrés.

Reactividad automática a estrés.
Diario de situaciones estresantes.

Respuesta consciente a estrés.
Herramienta STOP.

Módulo **2.2** Identificar creencias y maneras de ver el trabajo que potencian el estrés y limitan la satisfacción laboral

2.2

Qué son las creencias y por qué son clave para la satisfacción laboral.
Estructura de una creencia.

Creencias que dificultan y que potencian la satisfacción laboral.

Qué es la felicidad laboral y de qué depende.

Herramientas de PNL para identificación de creencias:

“Mind the Gap”. Autoconciencia y observación del proceso mental diferenciando pensamientos de realidad.

Herramientas de PNL para identificación de creencias limitantes.

Mapa de inmunidad.

Observación y toma de conciencia de situaciones de bloqueo o que se repiten una y otra vez.

Módulo **2.3** Cambiar creencias y maneras de ver el trabajo que potencian el estrés y limitan la satisfacción laboral

2.3

Reencadre. Cambio de perspectiva.

Herramientas de cambio de creencias de la PNL.

Experimentos de bajo riesgo para probar las creencias identificadas.

Experimentar con comportamientos/actitudes que surgen de una creencia alternativa.



Contenidos

Módulo **3** Integración

Módulo **Experimentación**

3.1

Importancia de combinar meditación y acción:
MEDITA-ACCION.

Importancia del aprendizaje basado
en la experiencia.

Herramienta: El bucle de aprendizaje.

Módulo **Apoyo y comunidad**

3.2

Por qué es mucho más fácil crear cambios
importantes en la vida y el trabajo
acompañado que solo.

Herramienta: grupo de apoyo.

Herramienta: binomio de apoyo.

Módulo **Creación de hábitos**

3.3

Cómo crear nuevos hábitos en tu vida y trabajo:

HABIT STACKING.

Claves para hacer el cambio sostenible.

Importante: Los contenidos impartidos en el programa pueden tener cambios en función de las necesidades y evolución específica del grupo. El orden en el que los contenidos son impartidos en el programa puede variar con respecto a esta estructura de módulos.

Estructura del Programa

«Nada que no se mida puede gestionarse.
Los resultados de este Programa de Bienestar, Felicidad y Eficiencia Organizacional miden los indicadores clave de tu rendimiento, permitiéndote dimensionar su impacto».

1. APRENDE HERRAMIENTAS ESENCIALES



1.1 CALMA MENTAL Y EMOCIONAL

Aprende a calmar la mente y a gestionar tus emociones con mindfulness.



1.2 SATISFACCIÓN

Aprende a potenciar tu satisfacción en el trabajo con prácticas de Psicología Positiva y cuidando el cuerpo.



1.3 RELACIONES

Aprende a mejorar tus relaciones y a gestionar mejor los conflictos.

2. IDENTIFICA OBSTÁCULOS INTERNOS



2.1 MALOS HÁBITOS

Identifica y cambia patrones de reacción automáticos y hábitos generadores de estrés e insatisfacción laboral.



2.2 CREENCIAS LIMITANTES

Identifica y cambia las maneras de ver el trabajo y a ti mismo que generan estrés e insatisfacción laboral.



2.3 CAMBIAR CREENCIAS LIMITANTES

Modificar las creencias limitantes por otras que ayudan a reducir estrés y experimentar satisfacción laboral.

3. INTEGRA LOS CAMBIOS DE MANERA SOSTENIBLE



3.1 EXPERIMENTACION

Actúa desde tu círculo de influencia para experimentar con las herramientas y poner a prueba tus creencias sobre ti y el trabajo.



3.2 APOYO y COMUNIDAD

Apóyate en otra(s) persona(s) en tu proceso de transformación laboral. ¡Es mucho fácil hacer el cambio acompañado!



3.3 HABITOS

Crea hábitos de las prácticas que funcionan en tu caso para hacer el cambio sostenible.

Modalidad

«Uno de los bonus del Programa incluye el libro 'Sonríe los Lunes', de Luis Ríos y Luis Pita, que señala las claves para ser más feliz en el trabajo y en la vida».

Online-Live - 8 Semanas



Incluye

Plataforma de e-learning con sesiones grabadas y vídeos explicativos de contenidos y herramientas.

8 sesiones prácticas e interactivas: aprendizaje basado en la experimentación entre sesiones y en la interacción en grupo.

Apoyo a la práctica entre sesiones

Disponibilidad para responder cualquier pregunta por email entre sesiones.

Grabaciones para prácticas de Mindfulness diarias desde 10 a 40 minutos.

Microprácticas para aplicar en el día a día del trabajo.

Agrupación voluntaria de participantes en parejas de apoyo para crear un compromiso mutuo con la práctica entre sesiones.

¡Bonus!

Acceso a Webinar pregrabado sobre sueño con la doctora Nuria Roure y Luis Ríos.

Ejemplar físico dedicado del libro "Sonríe los Lunes".

Opción de Taller de Introducción al Mindfulness y Bienestar y Satisfacción Laboral de 3 horas como previo al Programa Sonríe los Lunes (empresas).

Diario de agradecimiento físico.



¿Para quiénes?

En Abierto

Directivos, Managers, Team Leaders: interesados/as en desarrollar calma, claridad, foco, felicidad y disfrute en su práctica profesional que mejore su rendimiento, su desempeño, sus relaciones y su capacidad de tomar decisiones ante los retos que plantea el nuevo paradigma laboral.

Profesionales de RRHH: Inquietos/as por el aprendizaje y el desarrollo propio de competencias de bienestar y motivación laboral que, a su vez, puedan difundir y hacer efectivas en personas y equipos de trabajo dentro de la organización.

Profesionales de la Educación, de la Salud y/o de diversas actividades: deseosos/as de reconectar con la vitalidad y el bienestar que les genera el ejercicio de su profesión, de forma tal que Sonreír los Lunes se vuelva un hábito.

Organizaciones

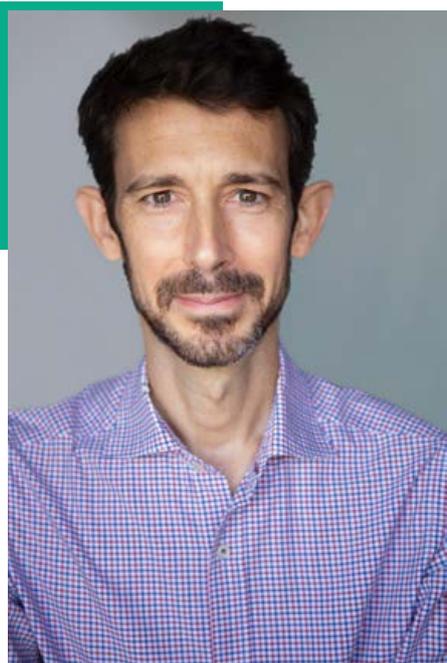
Que valoran el bienestar y satisfacción laboral de sus trabajadores y quieren invertir en una intervención de calidad para crear hábitos duraderos y una cultura de buenas prácticas de bienestar en su organización.

Interesadas en reducir costes de absentismo y rotación, que quieran potenciar el compromiso e implicación de sus empleados invirtiendo en Programas integrales de calidad para mejorar de manera sostenible los indicadores de Felicidad en el Trabajo.



Facilita

«La práctica del Mindfulness y el desarrollo de la Inteligencia Emocional basada en el Mindfulness promueven mejores resultados y vínculos y una mayor felicidad en el trabajo».



Luis Ríos

Fundador de Keypo

Ingeniero Industrial por la Universidad Politécnica de Madrid. En su faceta de ingeniero ha trabajado más de 15 años como gestor de proyectos en la industria y en centros de investigación en Francia, Reino Unido y España.

Formado en Coaching por Olacoach y como Máster Practitioner de PNL por ITS, Londres y tiene más de 10 años de experiencia en Coaching Personal.

Autor del libro sobre satisfacción en el trabajo "Sonríe los Lunes".

En el año 99 empezó a practicar Yoga de manera autodidacta. Desde entonces ha practicado regularmente Yoga y Meditación. Ha estado varias veces en la India en cursos de formación de Yoga.

En el año 2016 se embarcó en un Retiro Residencial de Meditación y Desarrollo Personal de 6 meses, que supuso una revolución interior que le animó a enfocar su proyecto profesional en la creación de Keypo, con el propósito de contribuir al desarrollo del bienestar y satisfacción laboral en las Organizaciones.

Desde entonces ha impartido una innumerable cantidad de Talleres y Programas de varias semanas para empresas y particulares.

Profesor de MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) por el Mindfulness Center de la Universidad de Brown. Formado con el Programa de Inteligencia Emocional basada en Mindfulness para Empresas "Engage" del Search Inside Yourself Leadership Institute de Google en Sídney, con experiencia en el diseño e implantación de Programas de Mindfulness en Empresas.

be. here. Testimonios now.

“

Manejo mucho mejor el estrés y estoy descansando mucho mejor. Siento que al cuidarme más estoy mejor en el trabajo. Estoy utilizando de forma sistemática las microprácticas que he compartido con mis compañeros

Marta Santamaría

Director en Capitals Coalition,
Reino Unido

“

He conseguido reducir la ansiedad laboral que tenía y cambiar una dinámica tóxica que tenía con todos los compañeros de trabajo. He conseguido tener una relación más sincera y fluida con ello. También he aprendido a no evitar los problemas

Pablo González

Thermal Department Manager,
Sisener Ingenieros, Madrid

“

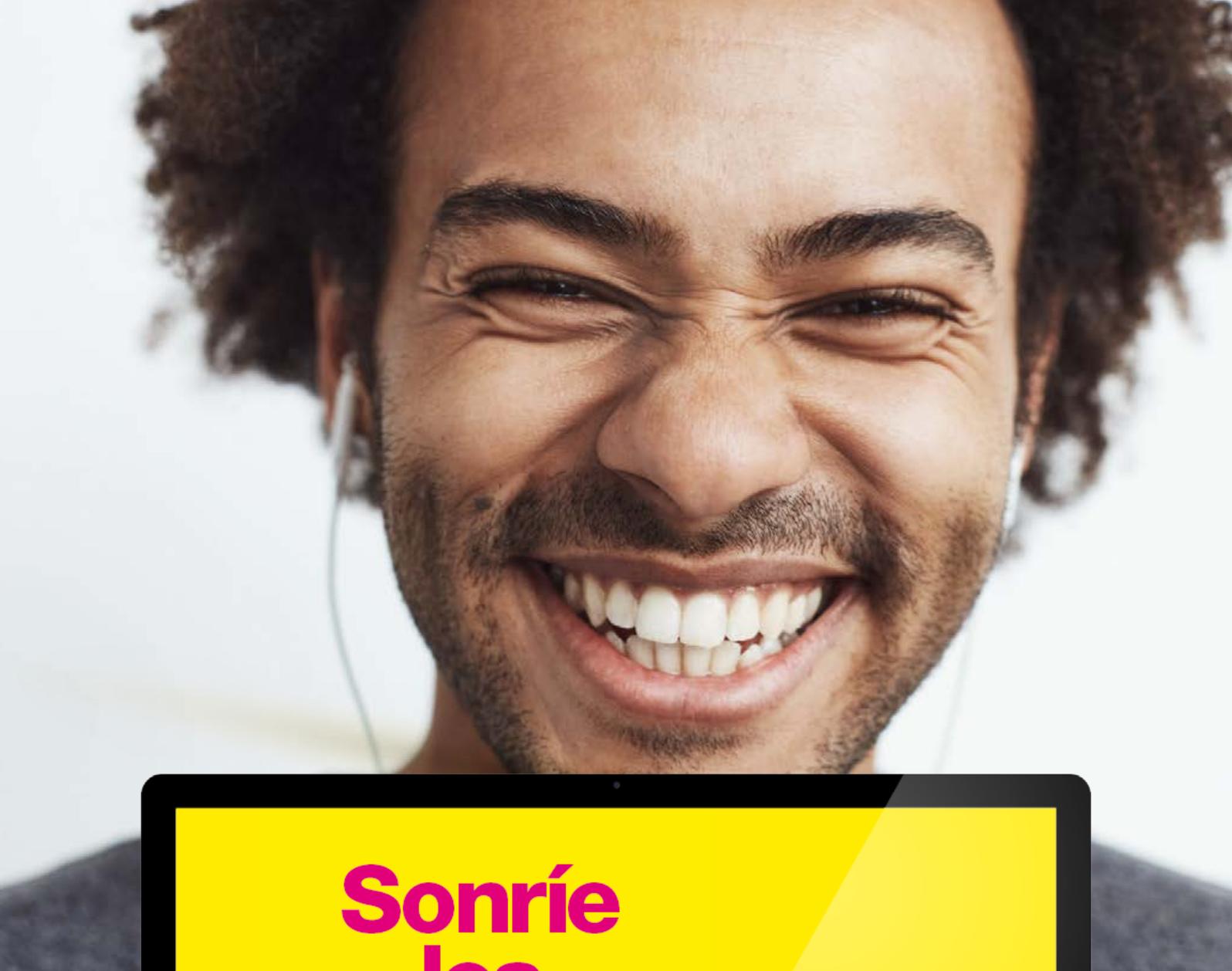
Empecé a dedicar 10 minutos a poner atención en la respiración cada mañana y me está funcionando muy bien (...) Después de hacer el programa Sonríe los Lunes he notado que mi nivel de estrés laboral se ha reducido. Para mí era un hándicap la organización. Con este hábito que he cogido de organizarme el día y poner conciencia en disminuir las interrupciones me noto más tranquila y más satisfecha. Siento que soy responsable de mi felicidad en el trabajo, sobre todo en los momentos difíciles y hay herramientas que me están ayudando a gestionar áreas en las que a veces tengo dificultades

Cristina García

Farmacéutica en Bayer, Madrid

Han confiado en Keypo





Sonríe los lunes

Programa de bienestar,
felicidad y eficiencia
organizacional



Más información

☎ +34 699 932 707

✉ info@keypo.es

🌐 www.keypo.es

keyp 

Mindful people, happy jobs