

Cómo la práctica de mindfulness beneficia a los CEOs



La atención plena está rápidamente siguiendo al yoga en convertirse en una industria multimillonaria. No es de extrañar, entonces, que la popularidad de la meditación - una forma de practicar la atención - también está creciendo entre los CEOs y ejecutivos de alto nivel. ¿Por qué están los líderes de negocios adoptando la meditación en lugar de, digamos, un masaje o jugar al ping-pong?

Porque hay algo en la meditación que parece beneficiar a los CEOs más que la recreación o la relajación hacen solos.

La investigación sobre la atención sugiere que la meditación mindfulness agudiza habilidades como la atención, la memoria y la inteligencia emocional. Hablé con un número de ejecutivos sobre sus experiencias con la meditación, y vi una y otra vez cómo sus observaciones acerca de la meditación en el lugar de trabajo conectado de nuevo a las conclusiones de la investigación académica.

Jonathan Tang, fundador y CEO de la moda VASTRM, introdujo por primera vez la meditación a su personal después de 9/11. "A raíz del 9/11, los empleados de mi empresa eran notablemente más débiles y distraídos. Decidí llevar a un facilitador de la meditación para ofrecer a mis empleados la capacidad de sentarse en silencio durante 20 minutos. La sala se llenó rápidamente ya que la gente realmente se necesita una salida para la paz.

Cuando terminó la sesión, la gente que nunca había meditado antes estaba llena de una sensación de calma. Les ayudó a estar más presentes en el trabajo e incluso para estar más presentes con sus familias en su casa con sus familias".

La meditación aumenta la inteligencia emocional. La investigación de imágenes cerebrales sugiere que la meditación puede ayudar a fortalecer la capacidad para regular tus emociones.

TALLER DE "MINDFULNESS PARA CEOS, EMPRESARIOS Y EMPRENDEDORES"

En AJE: Próximo viernes 15 de abril, de 10H a 14:15H

Inscripción previa imprescindible