

Gamified Training para la mejora del mindfulness - El presente como clave del equilibrio interior -

Descubra el arte del mindfulness para lograr más claridad, relajación y equilibrio

Gamification Storyline:

En este Serious Business Game, asumes el papel de Oprah, una ambiciosa y dedicada agente de policía.

Desde hace algún tiempo, sin embargo, el nerviosismo y la ansiedad crecientes han empezado a afectar a la salud de Oprah, a sus relaciones y a su trabajo. Está tan abrumada con sus innumerables responsabilidades que ya no tiene tiempo para cuidar de sí misma. Finalmente, el supervisor de Oprah insiste en que se tome un tiempo libre para recuperarse.

Para escapar del estrés, Oprah visita a su padre en el campo y allí, poco a poco, descubre los efectos positivos del mindfulness en su salud y disfrute de la vida.

Aprende técnicas de mindfulness junto a Oprah y descubre la clave del equilibrio interior y el bienestar.

Características del Serious Business Game:

- ✓ **Aprende con métodos didácticos** basados en gamified training.
- ✓ **Contenido aplicable y práctico para mejorar el mindfulness.**
- ✓ Aprendizaje orientado a los resultados con revolucionarias tecnologías de Serious Business Games.
- ✓ Utilizar las simulaciones para el aprendizaje por experiencia.
- ✓ Flexible, de uso intuitivo, rápido y fácil de entrenar.
- ✓ Un emocionante tema de la gamificación facilita el aprendizaje objetivo.
- ✓ **¡Una experiencia de aprendizaje única!**



Sí, ¿lo prueba? Obtenga una licencia de prueba gratuita www.Gamified-Training.com

Gamified Training es su contacto didáctico para Serious Business Games Training. Estaremos encantados de ofrecerle una solución individual para su equipo: GoFor@Gamified-Training.com. Junto con usted, desarrollamos conceptos para que pueda apoyar a sus empleados independientemente del tiempo y el lugar en hasta 12 idiomas simultáneamente, en todo el mundo.

¡Cree una nueva y única experiencia de entrenamiento para sus empleados!

Gamified Training para la mejora del mindfulness - El presente como clave del equilibrio interior -

Conocimientos y capacidades:

MINDFULNESS es un Serious Business Game Training que se centra en la **aplicación práctica**. Con la ayuda de las simulaciones y los personajes realistas del Serious Business Game se consigue una **transferencia de conocimientos eficaz** con esta formación. Los elementos de formación gamificados estimulan un proceso de aprendizaje didáctico sistemático.

Esto le permite a usted y a sus empleados, como participantes, lograr una mejora significativa a nivel de equipo y de empleado individual en las actividades diarias o proyectos en la cooperación.

Con la ayuda de simuladores realistas, MINDFULNESS estimula el aprendizaje efectivo permitiendo a los usuarios practicar habilidades clave relacionadas con:

- ✓ Autoconciencia, work-life-balance, bienestar, calma interior, concentración, comunicación eficaz, empatía, flexibilidad, gestión del cambio, impacto e influencia, gestión de conflictos y actitud bajo presión.

Otras habilidades integradas para el aprendizaje en la Serious Business Game:

- ✓ Aprendizaje continuo, confianza en uno mismo, autodomínio, liderazgo, establecimiento de relaciones, innovación y creatividad, resolución de problemas, toma de decisiones e integridad.



MINDFULNESS

Gamified Training para la mejora del mindfulness - El presente como clave del equilibrio interior -

Resumen de contenidos:

En cuatro niveles de formación, Mindfulness promueve un aprendizaje eficaz al permitir a los usuarios practicar las habilidades clave necesarias para mejorar el mindfulness:

- ✓ Haz una pausa y centra toda tu atención en el aquí y el ahora. Mantente abierto a lo que viene.
- ✓ Observa sin juzgar. Acepta lo que es y participa plenamente en el momento presente.
- ✓ Vuelve al presente cuando notes que tus pensamientos divagan. Distraerse de vez en cuando es perfectamente normal.
- ✓ **Paso a paso**, a través de casos prácticos y simulaciones, le presentaremos enfoques sistemáticos que le ayudarán a vivir su día a día con más conciencia. Entrene su atención para enfocarse conscientemente en el momento y experimente los profundos efectos en su bienestar.

Objetivos | ¿Por qué MINDFULNESS?

MINDFULNESS está dirigido a todos los perfiles de una empresa, especialmente a aquellos que se ven atrapados por el estrés y la rutina diarios, que funcionan con el piloto automático y que necesitan un lugar donde hacer una pausa y aprender a disfrutar conscientemente del aquí y el ahora. Esta formación está diseñada para ayudarte a centrar tu mente en el aquí y ahora para experimentar más equilibrio, balance interior y calma.

Gracias a este curso:

- ✓ Descubre cómo aprender el principio de la atención plena.
- ✓ Descubre cómo desconectar el piloto automático.
- ✓ Conviértete en un observador curioso de tus pensamientos, sentimientos y sensaciones. Aprende a percibir el momento tal y como es.
- ✓ Practica cómo volver a centrar tu atención en el presente cuando el carrusel mental empiece a girar.



Gamified Training para la mejora del mindfulness - El presente como clave del equilibrio interior -

Metodología:

El método de aprendizaje desarrollado basado en el videojuego es una combinación de 3 elementos:

- ✓ **Contenido de alta calidad** que corresponde a un curso de dos días de duración en el aula, con un fuerte enfoque práctico que es útil y directamente aplicable al trabajo.
- ✓ **El uso de técnicas de gamification** en el sentido de narración de historias, motivación para la clasificación, diferentes niveles de aprendizaje y de juego así como incentivos a través de premios y recompensas. Esto hace que el entrenamiento sea una experiencia de aprendizaje motivadora y emocionante. Esto promueve directamente la motivación intrínseca de aprender con usted y sus empleados.
- ✓ **Ejercicios prácticos** que le permitan a usted, como participante, practicar directamente en un entorno seguro y motivador y poner en práctica los conocimientos aplicados. Recibirá una retroalimentación detallada en forma de Learning Loops individuales.

¿Cómo funciona? ¿Cuáles son los requisitos tecnológicos?

1. **Lo único que necesitas para usar este Serious Business Games**, entrenamiento es un dispositivo con acceso a Internet.
2. Puede acceder a nuestra **plataforma de Serious Business Games optimizada** en cualquier momento y desde cualquier lugar del mundo a través de su perfil de usuario individual o integrar el entrenamiento de los Business Games en su LMS (Cornerstone, Moodle, SAP Success Factors, etc.).
3. Recibirán informes periódicos sobre los progresos de sus participantes y grupos de capacitación. Esto le permite mantener una visión general en todo momento y motivar a sus equipos de manera específica.

