

Informe de transferencia 20190803 - MINDFULNESS. ATENCIÓN CONSCIENTE

1. He aplicado la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 3 (20%)
- Bastante de acuerdo = 11 (73.33%)
- Totalmente de acuerdo = 1 (6.67%)



2. He mejorado el rendimiento en mi trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 1 (6.67%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 2 (13.33%)
- Bastante de acuerdo = 10 (66.67%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (13.33%)



3. He puesto en práctica alguna innovación (ha aumentado mi iniciativa)

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 5 (33.33%)
- Bastante de acuerdo = 8 (53.33%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (13.33%)



4. Ha mejorado mi grado de motivación en el trabajo

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 0 (0%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 5 (33.33%)
- Bastante de acuerdo = 8 (53.33%)
- Totalmente de acuerdo = 2 (13.33%)



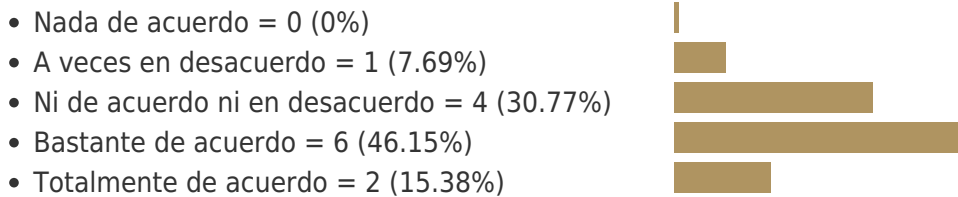
5. El entorno de trabajo me facilita la aplicación de la formación recibida

- Nada de acuerdo = 0 (0%)
- A veces en desacuerdo = 3 (20%)
- Ni de acuerdo ni en desacuerdo = 6 (40%)
- Bastante de acuerdo = 3 (20%)
- Totalmente de acuerdo = 3 (20%)

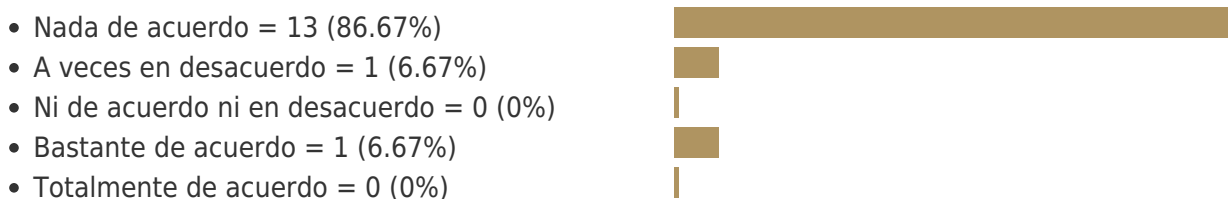


6. Dispongo de los recursos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en el puesto

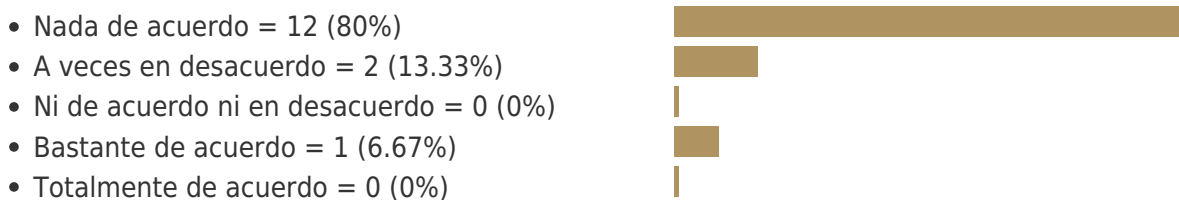
de trabajo



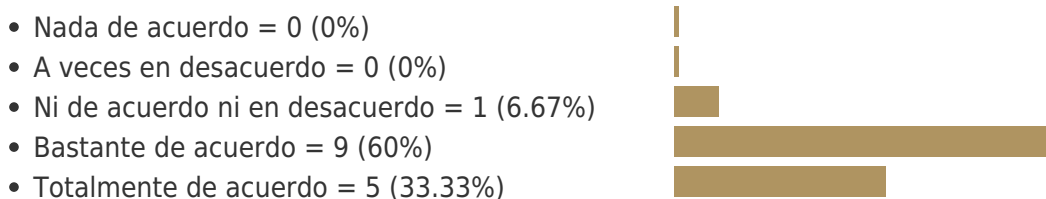
7. En la actualidad no aplico los conocimientos aprendidos porque no me encuentro trabajando o he cambiado de puesto



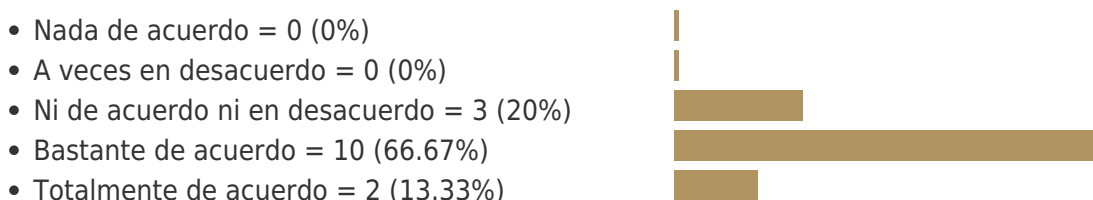
8. No aplico lo aprendido porque no es competencia de mi puesto de trabajo



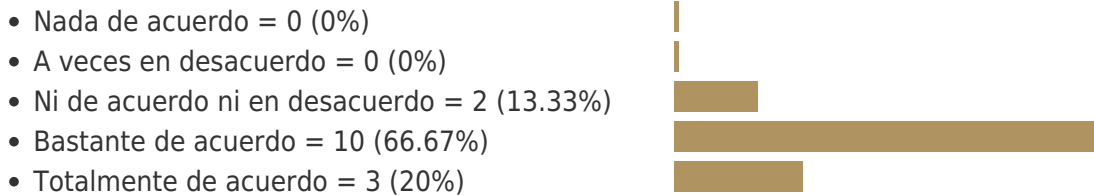
9. Los conocimientos sobre el Mindfulness (atención plena, parar, enfocar, atención a la tarea única, comunicación no violenta, compasión, etc.) han posibilitado una mejora o empoderamiento en tu vida profesional.



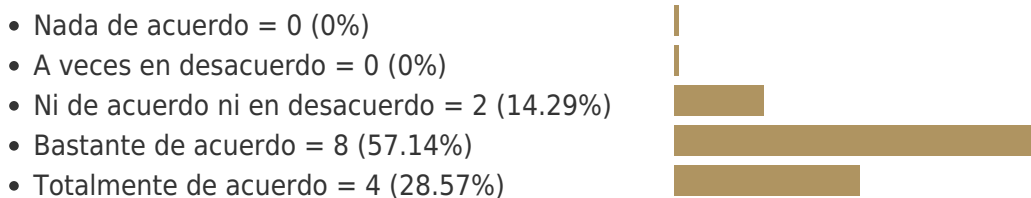
10. Conociendo el funcionamiento del estrés y su poder para generar reacciones automáticas, así como la capacidad que hemos trabajado para parar y de llevar nuestra atención a la respiración, enfocando nuevamente la situación que nos estresa sin juicios y aceptando la realidad que nos rodea, he mejorado el funcionamiento diario en mi lugar de trabajo



11. Tras realizar el curso puedo hablar de un aumento del autoconocimiento, mejora de la atención, la capacidad de concentración, de la escucha activa, etc. en mi puesto laboral.



12. Hemos trabajado el entendimiento y aceptación de las emociones, gestionando su influencia en la toma de decisiones (respuesta VS reacción) y en nuestras relaciones interpersonales y por ello he notado los beneficios de los conocimientos adquiridos en mi entorno laboral



13. OBSERVACIONES (Añada cualquier comentario que considere oportuno respecto a la aplicabilidad de lo aprendido al puesto de trabajo)

- El curso requiere una aplicación práctica constante de los ejercicios aprendidos. No es fácil para mí pero estoy en ello!!
- He aplicado lo aprendido al desempeño de las tareas y en la actitud a la hora de realizar la valoración y el trabajo con las personas y en la forma de abordar la resolución de los problemas en el trabajo y en la relación con las compañeras. Me ha ayudado a sentirme más segura y más tranquila. Por supuesto, ésto no lo ha logrado este curso únicamente, sino que este curso, forma parte de un proceso de formación profesional y personal más amplio.
- Mi trabajo ha mejorado y me centro más en la escucha activa cuando mis usuarios o compañeros de trabajo me hablan. Además en mi vida personal y familiar lo estoy aplicando.
Gracias.
- Considero que sería necesario continuar ampliando mi formación en mindfulness.
- Si bien es cierto, que no siempre consigo parar y respirar, lo hago con mucha más frecuencia que antes y me encuentro más tranquila durante más tiempo. Así mismo empatizo más con aquellas personas que en principio parecen algo más conflictivas.
- Se trata de un proceso lento que hay que poner en práctica diariamente, pero se puede decir que en líneas generales ayuda este tipo de formaciones a pararse y reflexionar en pos de mejorar el rendimiento a todos los niveles (laboral, personal, familiar, social...). Eso sí, fácil no es, pero se recapacita e intenta poner en práctica.
- Lo aprendido en éste curso, además de ayudarme en mi puesto de trabajo, me ayuda a mi también cada día. Muchas gracias por facilitar mi asistencia. Gracias