

Jesús Reigosa

L'OMBRA QUE ENS IL·LUMINA

Cinc pràctiques per recuperar
l'atenció, la percepció i la
profunditat mental.

LA NOSTRA ATENCIÓ S'HA TORNAT FRAGMENTÀRIA.

Vivim envoltats d'estímul, notificacions i interrupcions
que competeixen constantment per la nostra atenció



CONCENTRACIÓ MEDITACIÓ ATENCIÓ

ABANS DE MIRAR, CAL RECUPERAR LA CAPACITAT DE PERCEBRE

"L'ombra que ens il·lumina" és un sistema basat en cinc pràctiques
meditatives dissenyades per a restaurar l'atenció natural, recuperar
la profunditat perceptiva i reconnectar amb els processos mentals
que la velocitat digital ha anat fragmentant.





L'OMBRA QUE ENS IL·LUMINA A L'EMPRESA I LES INSTITUCIONS.

“L'ombra que ens il·lumina” no és només un programa de benestar. **La formació entrena la qualitat de la mirada** amb què les persones interpreten la realitat, desenvolupa competències profundes de percepció, consciència i discerniment i integra reflexió, experiència pràctica i aplicació immediata al context professional.

ELS BENEFICIS

PERSONES

- Millora de la capacitat d'atenció i concentració.
- Augment de la claredat mental en la presa de decisions.
- Millor gestió de l'estrès i de la pressió laboral.
- Desenvolupament de l'autoconeixement i l'equilibri emocional.
- Increment de la creativitat i la capacitat d'innovació.

EQUIPS

- Comunicació més conscient i efectiva.
- Reducció de conflictes reactius.
- Millora de l'escolta i de la cooperació.
- Major cohesió i confiança entre els membres de l'equip.
- Desenvolupament d'una cultura de respecte i presència.

ORGANITZACIÓ

- Afavoreix entorns laborals saludables.
- Contribueix a la prevenció del desgast professional (burnout).
- Incrementa la qualitat de les relacions internes.
- Reforça el lideratge conscient i responsable.
- Impulsa una cultura basada en l'atenció, la reflexió i el sentit.

FORMAT

Curs Presencial
A la mateixa seu

Grups reduïts
Fins a 12 persones

DURADA

4 hores
1 sola sessió

INFORMACIÓ

**Contacteu per concertar
cita informativa a**
Jesús Reigosa
+34 657 266 810
info@jesusreigosa.com

Quan millora la qualitat de l'atenció, millora la qualitat de les decisions, de les relacions i dels resultats.

CINC PRÀCTIQUES PER TORNAR A LA INTEL·LIGÈNCIA NATURAL.

LES 5 PRÀCTIQUES



TRAVERSSAR LA BARRERA

Un exercici per deixar enrere l'estat mental habitual —reactiu, saturat i hiperestimulat— i entrar en un espai de potencialitat cognitiva.



FORÇA PERSONAL

En un món on la nostra atenció és segrestada, la força personal és la capacitat de dirigir tota la nostra energia cap a un propòsit concret, sense interferències.



L'ESPAI INTERMEDI

Aprendrem a veure l'espai que permet a l'objecte ser, a percebre el silenci entre els estímuls i a reconèixer l'ombra com un objecte subtil



EL CABDELL ENERGÈTIC

Crearem un cabdell energètic com a suport visual i simbòlic i treballarem la projecció de la intenció per aplicar aquest coneixement a la vida i a la feina..



BAIXAR LES ESCALES

Una pràctica per facilitar l'exploració de les profunditats de la psique, un viatge cap a un mateix que permet recuperar continguts interns que la hiperestimulació digital ha silenciats.

L'ombra que ens il·lumina és una oportunitat per a fer reset i tornar a agafar les regnes de la nostra atenció.

TRAJECTÒRIA



JESÚS REIGOSA

Instructor i investigador en processos d'atenció profunda, percepció essencial i arquitectura mental aplicada.

Creador del sistema *L'ombra que ens il·lumina*, ha desenvolupat un model de restauració cognitiva orientat a professionals, organitzacions i entorns d'alta exigència que busquen recuperar la qualitat perceptiva i la direccionalitat mental en plena era digital.

Amb més de vint anys de pràctica meditativa, va ser ordenat l'any 2008 dins de l'escola Sōtō de budisme zen japonès i actualment dirigeix el Centre Zen de Mataró, on coordina programes de formació, pràctica i aprofundiment en meditació, estabilització mental i processos de transformació interior.

La seva trajectòria integra meditació zen, fenomenologia, pedagogia de la percepció i models simbòlics aplicats a la cognició contemporània. Ha col·laborat amb equips corporatius, professionals de la salut, docents, creatius, terapeutes i artistes, oferint metodologies per millorar la concentració, la lectura de context, la gestió de la intenció i la capacitat d'observació profunda.

La seva missió és restablir la ment com a instrument de precisió, capacitant persones i equips per recuperar estabilitat, profunditat i sentit en entorns saturats d'estímul.

CONTACTE

Jesús Reigosa

+34 657 266 810

info@jesusreigosa.com

<https://jesusreigosa.com/>