

# El Proyecto MEILAC

Mindfulness e Inteligencia Emocional en Latinoamérica y el Caribe



## ¿Que es MEILAC?

- Reduce estrés y ansiedad
- Mejora salud y bienestar
- Mejora liderazgo y comunicación
- Aumenta enfoque, atención
- Mayor creatividad y productividad
- Crece la empatía y compasión

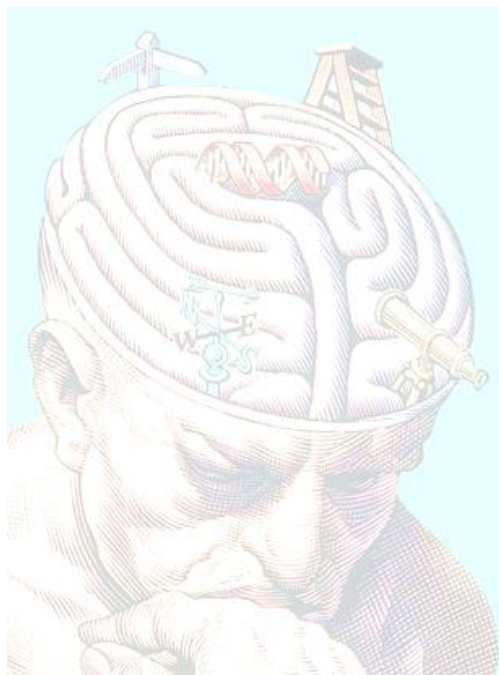
MEILAC es un proyecto de inversión social impulsado por *AHAM Education*, compuesto de una serie de capacitaciones de liderazgo que se llevan a cabo en varias ciudades en las Américas. Está diseñado para líderes, profesionales, ejecutivos, oficiales públicos y estudiantes adultos, con el fin de lograr un impacto indirecto dentro de las comunidades en las cuales ellos trabajan.

**Las corporaciones Fortune 500 como Google, Starbucks, SAP, y otras invierten en los programas organizativas de mindfulness e inteligencia emocional**

El programa se origina del modelo evidenciado **MBSR (Reducción de Estrés Basado en la Atención Plena)** que fue fundado por el Dr. Jon Kabat-Zinn en la Universidad de Massachusetts en 1979, y que fue la base de la UK Mindfulness Initiative recién adoptada por el Parlamento Británico para mejorar la calidad de vida en términos de salud, economía y prosperidad a través de una implementación multisectorial. También incorpora los principios del modelo de la **Inteligencia Emocional** diseñado por **Daniel Goleman**.

Mindfulness o la Atención Plena es una práctica sistemática que apunta a cultivar la atención, la auto-exploración y el entendimiento de la vida mediante el aprendizaje experiencial de la interioridad de cada persona.

La Inteligencia Emocional "es la capacidad para reconocer sentimientos en sí mismo y en otros, siendo hábil para regular las emociones al trabajar con otros". Los cinco componentes de la inteligencia emocional son la Autoconciencia, la Auto-Regulación, la Motivación Interna, la Empatía, y Habilidades Sociales.



**Las soluciones MEILAC** se basan en modelos científicos y hallazgos neurológicos. Ofrecemos servicios a la medida de acuerdo con las necesidades de nuestros clientes.

## LA NEUROCIENCIA DE LA ATENCIÓN PLENA

**Los estudios neurológicos demuestran que las prácticas de mindfulness y atención plena resultan en cambios estructurales y funcionales en el cerebro que mejora la capacidad de pensar, sentir, observar y responder**

**AHAM Education** es una iniciativa sin ánimo de lucro registrada en los Estados Unidos cuya **visión** es ser agente de transformación personal y profesional en la vida de jóvenes, mujeres, veteranos, e individuos marginalizados en las Américas a través de nuestros programas y colaboraciones estratégicas.

**Nuestra misión es empoderar a más de 1.000.000 de individuos en las Américas con capacitación en Presencia, Positividad, y Paz para el año 2025.**

**La Directora de AHAM Education**, Knellee Bisram, facilita talleres sobre aplicación de inteligencia emocional y mindfulness al liderazgo y a la educación. Es Instructora Certificada de Mindfulness (UCSD) con más de 30 años de experiencia. Posee MA en Relaciones Internacionales, BA en Idiomas y BSc en Negocio Internacional.

### SOLUCIONES MEILAC

- ✓ **MEILAC Signature Program**
- ✓ Presentaciones para reuniones y conferencias
- ✓ Talleres de desarrollo profesional
- ✓ Capacitación intensiva de 3 días
- ✓ Capacitación de facilitadores
- ✓ Coaching para ejecutivos
- ✓ Programas personalizados
- ✓ Evaluaciones y reportaje



**Contáctenos:**  
**Knellee Bisram, Directora**  
**knellee@ahameducation.org**