

Poder mental, reducción de estrés y bienestar

Aplicando técnicas de mindfulness* y coaching**



¿Tienes problemas para concentrarte? ¿Estás postergando decisiones?

¿Te levantas muy cansado por las mañanas? ¿Te cuesta conciliar el sueño?

¿Sientes que haces mucho pero no obtienes los resultados que deseas?

¿Te gustaría estar más motivado y lleno de energía cada día?

¿Quieres tener un mejor plan para tu vida y trabajo?

El presente taller ofrece 4 beneficios:

1. Conocer mejor qué está deteniendo mi progreso personal y profesional.
2. Tener un método para reducir el estrés y aumentar mi bienestar.
3. Aumentar el poder de mi mente para mejorar mis resultados.
4. Tener un plan concreto para empezar a cambiar e influir en mi entorno.

“Soy el amo
de mi destino,
soy el capitán
de mi alma”

William E. Henley



En el taller realizaremos lo siguiente:

1. Presentación del taller.
2. Dinámica para exponer los aspectos que uno desea mejorar.
3. Ejercicio para ser consciente de las barreras/bloqueos a mi progreso.
4. Formas de aumentar el poder mental en la vida diaria.
5. Presentación y ejercicios de mindfulness para superar el estrés y aumentar el bienestar.
6. Ideas para redactar un plan de acción sostenible en el tiempo.

* **Mindfulness** significa en castellano “atención plena” y consiste en la práctica habitual de percibir, sentir o vivir el presente de modo armonioso. Esta atención a los pensamientos, emociones, sensaciones corporales y medio ambiente lleva a aumentar el poder mental, incrementar la energía, la relajación y tiene consecuencias en la salud y la felicidad. Hunde sus raíces en el budismo.

** **Coaching** viene de la palabra húngara kocsi que significa carruaje (llevar a los clientes de un punto a otro). Posteriormente adquirió el significado de preparador académico o físico, que es la traducción más común. Es un método para aumentar el potencial personal y profesional gracias al establecimiento de un plan de acción que incluye cambios a nivel mental, emocional, financiero, etc. Recibe la herencia de la filosofía y la psicología en el acto de plantear preguntas que llevan a un conocimiento más profundo de uno mismo, aumentando el compromiso con el plan y consiguiendo resultados visibles.



Boris Vásquez Carbonell

Coach certificado por la ICF, nivel PCC.

Experto en liderazgo y desarrollo del talento para empresas y directivos de España.

10 años de experiencia, 800 horas de coaching y 2000 horas de formación.

Es CEO y fundador de Tres Talentos, empresa con la que gestiona proyectos de liderazgo, formación y coaching.

La formación ACTP con OlaCoach, el Máster de Psicología Clínica, la licenciatura en Filosofía y su experiencia con empresas de Perú y España le permiten dar lo mejor de sí a sus clientes. Por eso, los tres resultados que siempre busca son:

- Los líderes que dejan huella.
- Los equipos que consiguen serlo.
- Las empresas competitivas.