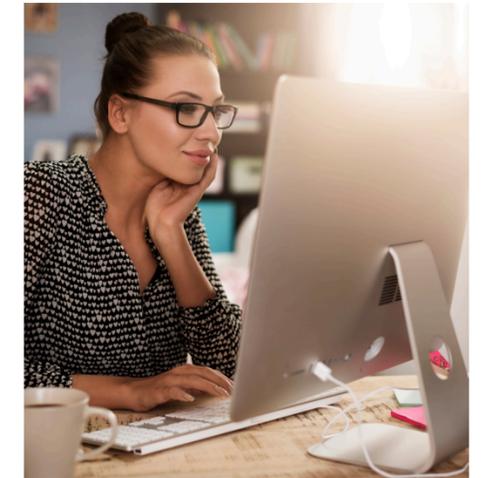
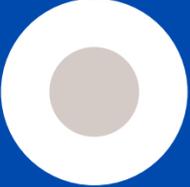
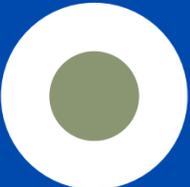


# Formaciones empresa

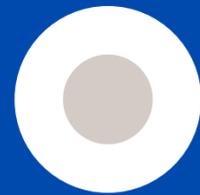


# FORMACIONES

-  Gestión emocional y del estrés en entornos laborales
-  Claves para un liderazgo emocional, adaptado a las nuevas generaciones
-  Comunicación efectiva como clave de éxito para equipos
-  Trabajo en equipo y resolución de conflictos
-  Trabajar y ser feliz



# GESTIÓN EMOCIONAL Y DEL ESTRÉS EN ENTORNOS LABORALES

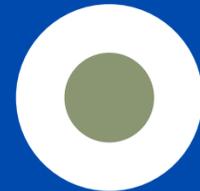


1. Introducción y conceptos básicos
2. Conexión cuerpo – mente y calidad de vida
3. Pensamientos recurrentes
4. Inteligencia emocional
5. Bondad, compasión y amabilidad en la vida y en la empresa
6. Autoestima y perdón
7. Comunicación consciente
8. Integración en nuestra vida





# CLAVES PARA UN LIDERAZGO EMOCIONAL ADAPTADO A LAS NUEVAS GENERACIONES

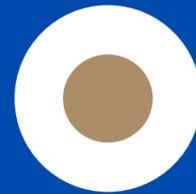


1. Situación del directivo
2. Situación de las empresas
3. Las nuevas generaciones
4. El estrés y sus consecuencias
5. Mecanismos para gestionar el estrés
6. Síndrome de burnout
7. Pensamientos recurrentes
8. Asertividad y comunicación
9. Los nuevos estilos de liderazgo





# COMUNICACIÓN EFECTIVA COMO CLAVE PARA EL ÉXITO DE EQUIPOS



1. Fundamentos de la comunicación
2. Los 7 pecados de la comunicación
3. Comunicación interna
4. Asertividad
5. Hablar consciente
6. Escucha activa
7. Eliminar la queja
8. Comunicación y emociones
9. Conflictos
10. Gestión de conflictos
11. Comunicación externa





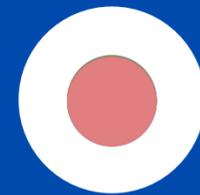
# TRABAJO EN EQUIPO Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS



1. Equipos efectivos
2. La diversidad como una oportunidad
3. Conoce a tu equipo
4. Motivación
5. Construir equipos efectivos
6. Conflictos
7. Gestión de conflictos
  - a. Estilos de manejo
  - b. Perfiles conflictivos
  - c. Comunicación no violenta
  - d. Técnica desc para afrontar conflictos



# TRABAJAR Y SER FELIZ



1. La felicidad
2. Qué nos impide ser felices
3. La sociedad de las prisas
4. Funcionamiento de la mente humana
5. Síndrome de burnout
6. La importancia de ser bien liderados
7. El cuidado personal
8. Inteligencia emocional
9. Comunicación y amabilidad
10. Trabajar y ser feliz



Estas formaciones están diseñadas para poder impartirse in company y on line

Pueden desarrollarse formaciones de varias sesiones o charlas de alto impacto en una sola sesión

## IMPARTE



### Mamen Fernández

Ingeniera y especialista en Mindfulness y gestión emocional  
Formadora en Gestión de estrés y Liderazgo emocional  
Terapeuta del Centro Penitenciario Murcia 1 programa Matrix  
Formadora del Cuerpo Nacional de Policía, Murcia  
Formadora de RUTA (Transport Business School) y ENAE  
CEO Human Balance