



TALLER

“REACTIVA TU ENERGÍA”

Un reciente estudio publicado por la Consultora *Capgemini* destaca un dato importante: **el 20% de los managers reconoce estar bajo tensión emocional**. La crisis sanitaria puso de relieve la necesidad de cuidar el bienestar de los empleados. Ahora, los desafíos del contexto continúan y los líderes deben ser capaces de gestionar su propio cansancio emocional y el de sus equipos.

OBJETIVOS DEL TALLER:

El objetivo fundamental de este taller es **aportar herramientas de autoconsciencia y autogestión prácticas y fáciles de incorporar en el día a día**, así como **claves para mejorar la relación con las personas** con las que interactúa, que permitan a los **líderes** gestionar su energía y emociones para ser capaces de apoyar y motivar a su equipo, favorecer un buen clima laboral y conseguir los objetivos que se propongan.

CONTENIDO:

Como ha demostrado la neurociencia, los seres humanos somos un **sistema integrado de cuerpo, emoción y lenguaje**. Estos 3 ámbitos están estrechamente relacionados, y podemos mejorar nuestro bienestar si los entendemos y aprendemos a gestionarlos. En el desarrollo del programa, veremos:

- **¿Dónde estamos?:** identificaremos nuestros sistemas emocionales y su impacto, y definiremos puntos claves de mejora.
- **Convivir con la negatividad:** aprenderemos a gestionar el estrés y las emociones “negativas”; a identificar patrones de comunicación poco efectivos; y cómo empezar a cambiar hábitos.
- **Aumentar la positividad:** practicaremos herramientas concretas de comunicación efectiva; veremos pautas para generar emociones positivas; y cómo podemos consolidar el cambio de hábitos.

FORMATO ONLINE:

- 3 sesiones - Horario: de 15.00 a 18:30h
- Grupos máx. 15 personas - Precio 2023: 550€ (bonificable)

Facilitadoras:



Judith Aparicio: es una coach ejecutiva, orientada al bienestar en las empresas. Colabora con organizaciones socialmente responsables que tienen un impacto real en la mejora de las condiciones de vida de las personas. Como facilitadora de grupos y coach ejecutiva y de bienestar ha trabajado para clientes como *Gaes, Otsuka, Esteve, Hospital Clínic, TMB, Quadpack o Cobega*. Otras referencias: *Generalitat de Catalunya, Ayuntamiento de Boí-Taüll, Fundació Acció Social Infància, Sinergrup* (que agrupa entidades con sinergia social como *La Fageda, Fundació Esclat o Associació Sant Tomàs*).



Carolina de León: es Licenciada en Psicología y Master en RRHH. Coach certificada PCC por ICF (*International Coach Federation*), coach de equipos, formadora y consultora de recursos humanos por más de 15 años. Una de sus áreas de especialidad es acompañar a personas que enfrentan retos profesionales. En este sentido sus clientes refieren haber identificado fortalezas y desarrollado las habilidades necesarias para superar sus retos. Ha colaborado con empresas de diferentes tamaños y sectores, como: *Barcelona Serveis Municipals, Grupo Celo, NOEL Alimentaria, Olympus, Quadpack, Tools Group, Sepra, Valentia, Schneider E.*



Montse Pérez: es una coach empresarial con una mirada sistémica. Su trabajo se orienta a potenciar relaciones activas y respetuosas que generan bienestar y efectividad en las empresas. Ha realizado trabajos de facilitación de equipos en el *Ayuntamiento de Boí-Taüll*, ha sido co-facilitadora del ciclo de webinars Amara “*relaciones respetuosas y positivas para encontrar un equilibrio entre la vida personal y profesional*”. También trabaja como coach ejecutiva para pymes de distintos sectores, como *Aurora energía y Juncaria Auditors*.