



Creo
Resultados



Salud
emocional

Este programa ha sido diseñado para empresas que buscan:

- El bienestar de sus empleados
- Responsabilidad, compromiso y cooperación en sus equipos
- Productividad y disfrute en el camino hacia sus objetivos

Las habilidades emocionales facilitan la resolución de conflictos y la confianza en la toma de decisiones. Pueden contribuir a incrementar un 20% la productividad de una empresa y en hasta un 80% al éxito de una persona.

Beneficios:

- Reconocimiento de las emociones propias y ajenas
- Regulación y autonomía emocional
- Prevención de la ansiedad, el estrés, la desmotivación y la depresión
- Automotivación e iniciativa
- Actitud positiva
- Bienestar personal
- Buenas relaciones interpersonales
- Buen clima laboral
- Alto rendimiento
- Consecución de resultados

Metodología:

Para la consecución de los objetivos se utilizan principalmente dinámicas de coaching, de ejecución individual o grupal, para:

- experimentar en primera persona
- tomar consciencia
- adquirir nuevas perspectiva
- encontrar una forma propia de conseguir resultados

Se aplican principios de Programación Neuro Lingüística (PNL) y se facilitan conceptos y herramientas.

Diseño:

El programa, se estructura en 8 sesiones de 90 minutos de duración cada una.

- Opción PRESENCIAL: En la sede de MQM o en tu empresa
- Opción VIRTUAL: En directo, online, a través de zoom

Contenidos del programa:

- Consciencia emocional
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Habilidades socio-emocionales
- Habilidades para el bienestar

Alma Mater: *Ana Soto*



Consultora de marketing estratégico, coach CRevolucionaria para ejecutivos y equipos e impulsora del progreso en las organizaciones.

Docente y conferenciante.

Consultor homologado por la EOI en estrategia, marketing y recursos humanos.

Máster en Ciencias, Máster en Coaching, Practitioner en Programación Neurolingüística (PNL), Experta en emociones, Especializada en Estrategia Soñadora.

Adicionalmente formada en marketing, habilidades directivas, de gestión empresarial y de equipos, gamificación y gestión de la experiencia del cliente.

Ana aporta 30 años de experiencia en puestos directivos en Europa y Latinoamérica, en empresas nacionales y multinacionales y como consultora en MQM, apoyando a diversas empresas para desarrollar sus equipos y estrategias de marketing y crecer en sus mercados con éxito.

www.masquemarketing.com – 916 752 538 – mqm@masquemarketing.com