BALANCE EN MEDIO DEL CAOS

Cómo recuperar el equilibrio, gestionar el estrés y encontrar claridad en medio de las exigencias de la vida.



Una conferencia de

MÓNICA ALBARRACIN



No necesitas que la vida se detenga para recuperar tu equilibrio.

En el mundo moderno vivimos expuestos a múltiples responsabilidades, preocupaciones y una constante demanda de atención. Cuando las exigencias de la vida se acumulan, nuestro cuerpo y nuestra mente lo sienten. Se afecta nuestra energía, concentración, capacidad de tomar decisiones y manera de relacionarnos con los demás.

El problema no siempre está en tener muchas cosas que hacer, sino en no contar con los recursos y espacios necesarios para recuperar el equilibrio



Aprender a reconocer el estrés y gestionar nuestras prioridades nos permite vivir y trabajar con mayor equilibrio, claridad, energía y bienestar.

No se trata de hacer menos. Se trata de vivir y trabajar mejor.

Una experiencia para comprender cómo funciona el estrés a nivel biológico, identificar los desequilibrios de nuestra vida y descubrir herramientas prácticas para recuperar el control de nuestro bienestar. A través de conceptos, reflexiones y ejercicios Mónica lleva a los participantes a descubrir cómo pueden gestionar mejor las exigencias de su vida personal y profesional.

1. Comprender

Qué es realmente el estrés y cómo afecta tu cuerpo, tu mente y tu capacidad de rendimiento.

2. Identificar

Los diferentes tipos de fuentes de estrés que existen y mapear aquellas presentes en su vida personal y laboral.

3. Reconocer

Los cuatro estados mentales en los que nos movemos y cómo influyen en nuestra vida cotidiana.

4. Aprender

Diez claves prácticas para construir una vida más balanceada. y empezar a hacer ajustes concretos en su vida.

FORMATO

Duración
60 minutos de conferencia + 20 minutos de ejercicios prácticos.

Modalidad
Presencial o virtual

Audiencia ideal
Personas mayores de 23 años, equipos de trabajo, líderes y organizaciones que buscan fortalecer el bienestar, mejorar su gestión personal y desarrollar formas más saludables de afrontar las exigencias cotidianas.

Adaptación
La duración puede ajustarse a los objetivos y al contexto de cada organización.

Requerimientos técnicos
Pantalla grande o videobeam y equipo de sonido.



MÓNICA ALBARRACÍN

Fundadora y Head Coach de Antakarana, acompaña procesos de desarrollo personal y profesional integrando coaching, inteligencia emocional, neurocisncia, meditación y herramientas de autoconocimiento.

Su enfoque combina conocimientos de neurociencia y comportamiento humano con prácticas aplicables a la vida cotidiana, ayudando a las personas a comprender sus patrones, gestionar sus emociones y desarrollar hábitos que favorezcan su bienestar y rendimiento.

Más de 13 años trabajando con empresas
Más de 6 años de experiencia como coach de vida
fundadora de @antakarana.life

@MONIKALBARRACIN

@ANTAKARANA.LIFE

LLEVA ESTA EXPERIENCIA A TU ORGANIZACIÓN

Abre un espacio para reflexionar sobre el estrés, reconocer los desequilibrios y brindar herramientas prácticas que permitan a las personas recuperar claridad, energía y balance.

Contáctanos para conocer la disponibilidad, las tarifas y las opciones de contratación.

+57 318 6726086

Antakarana | Speaker Growth Partnerships