DECIFRA TUS EMOCIONES

Descubre lo que tus emociones intentan decirte, qué ocurre en tu cerebro y tu cuerpo cuando las sientes y aprende a usarlas a tu favor.

Una conferencia de

MÓNICA ALBARRACIN



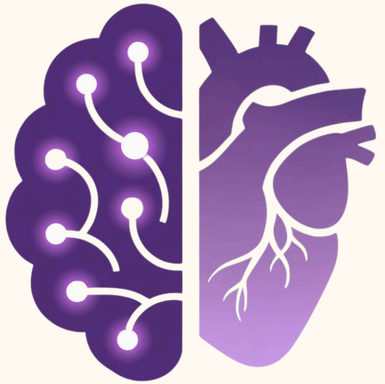
No siempre elegimos lo que sentimos, pero Sí podemos aprender a responder.



Muchas veces reaccionamos antes de comprender qué nos está pasando.
El estrés, la frustración, el miedo o la ira pueden influir en nuestras acciones, decisiones y nuestras relaciones.

Pero las emociones no aparecen porque sí: tienen una función y pueden ofrecernos información valiosa sobre nuestras necesidades, creencias y límites. Aprender a descifrarlas puede cambiar la manera en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás.

De reaccionar en automático a responder con conciencia.



La ciencia detrás de lo que sientes. Herramientas para tu vida real.

Una experiencia para comprender tus emociones, reconocer lo que hay detrás de ellas y desarrollar recursos para gestionarlas de manera más consciente. A través de conceptos de neurociencia e inteligencia emocional, ejemplos cotidianos y ejercicios prácticos, Mónica logra que los participantes comprendan cómo funcionan las emociones y cómo aprovechar esa información para responder de manera más consciente.

Al finalizar la conferencia, los participantes habrán tenido la oportunidad de:

1. Comprender

La biología de las emociones: Qué ocurre en su cerebro y su cuerpo cuando experimentan una emoción y cuál es su función.

2. Reconocer

Qué pueden revelar sus emociones sobre sus necesidades, creencias limitantes y límites personales.

3. Aplicar

Un método práctico gestionar las emociones, regular sus respuestas y utilizar la información emocional a su favor.

4. Conocerse mejor

Transformar sus reacciones en oportunidades de aprendizaje y crecimiento personal, logrando identificar creencias limitantes o la necesidad de establecer límites más claros en sus relaciones.

FORMATO

Duración
60 minutos de conferencia + 15 minutos de preguntas y respuestas.

Modalidad
Presencial

Audiencia ideal
Para hombres y mujeres mayores de 18 años, equipos de trabajo o líderes de organizaciones interesados en fortalecer el bienestar, las relaciones y la inteligencia emocional.

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 conceptos de neurociencia y ciencia del comportamiento con prácticas aplicables a la vida cotidiana, para ayudar a las personas a comprender sus patrones, gestionar sus emociones y tomar decisiones más conscientes.

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 comprender mejor las emociones, fortalecer las relaciones y compartir herramientas que las personas pueden aplicar dentro y fuera del trabajo.

Solicita información sobre disponibilidad, condiciones y agendamiento a nuestro número de contacto

318 6726086

Antakarana | Speaker Growth Partnerships