

+ ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos

Propuesta **de bienestar**

Índice de contenidos

Haz clic en el contenido de tu interés

[Alimentación saludable y autocuidado](#)

[Actividades para el cuerpo](#)

[Mindfulness y gestión del estrés](#)

[Bienestar laboral](#)

[Salud mental](#)

[Prevención de abusos](#)

[Bienestar del cerebro](#)

[Bienestar para familias](#)

[Duelo](#)

[Equidad e inclusión](#)

[Bienestar y Mascotas](#)

[Bienestar Financiero](#)

[Riesgo Psicosocial](#)



Alimentación **saludable** y **autocuidado**

bienestar + salud + tips



Catalina Mesa

Psicóloga. Coach en Cambio de Hábitos

Experiencia

Profesional con más de 15 años de experiencia en el liderazgo y acompañamiento de cambios organizacionales y personales en empresas multinacionales, integrando diferentes herramientas y metodologías para posibilitar procesos de crecimiento y desarrollo integral, teniendo en cuenta el individuo y el entorno en el que se desarrolla.

Lideró el emprendimiento de Vive Simple y Natural que busca generar en las personas estados mayores de bienestar y salud desde una perspectiva holística que incluye las dimensiones mental, emocional, social, nutricional y espiritual.

- Psicóloga. Universidad Pontificia Bolivariana.
- Especialista en Gestión Humana. Universidad Eafit
- Coach Ontológico, certificada con Newfield Consulting de Chile
- Coach en Cambio de Hábitos, certificada con el Instituto Hábitos de México.



Comida y emociones: un vínculo inseparable

Una mirada desde la Psicología



Objetivo

A través de un espacio de reflexión y conversación, entregar conceptos y herramientas desde la Psicología que permitan entender cómo es el vínculo que cada persona ha construido con la comida, y desde este lugar comenzar a crear una relación más tranquila y flexible con la alimentación.



Contenido

- La cultura y la mentalidad de las dietas – Cuestionando creencias que se han vuelto verdad.
- La nueva mirada: ¿Cómo comer intuitivamente?
- ¿Qué voz o voces estás escuchando? Reencuentro con tu voz interior
- 6 claves para aprender a tener una relación más tranquila y flexible con la comida.



Metodología

- Conversación co-creada con los participantes para entregar conceptos y herramientas alrededor del tema.
- Se posibilitará la participación de todos en un ambiente de seguridad y confianza, para que la conversación se enriquezca desde los aportes de cada uno.



Duración

1 a 2 horas.



¡El autocuidado!

Herramienta clave para transitar los cambios desde el amor propio



Objetivo

Posibilitar la toma de conciencia de los participantes sobre la importancia del autocuidado para navegar los cambios de una manera más fácil y amorosa.



Contenido

- Centramiento para iniciar la sesión.
- Nutrirnos integralmente - Los 6 pilares del autocuidado: Alimentación consciente, transitando mis emociones, reconociendo mi forma de pensar y mis creencias, manejo de relaciones saludables, autocompasión: Bondad amorosa, humanidad compartida y presencia plena; Movimiento Inteligente. El Buen sueño.
- Cierre de la sesión.



Metodología

- Conversación co-creada con los participantes a través de ejercicios escritos y reflexiones personales.
- Se posibilitará la participación de todos para que la conversación se enriquezca desde los aportes de cada uno.



Duración

1 a 2 horas.



Nutriendo nuestro cuerpo

La alimentación natural y consciente como pilar clave para fortalecer nuestra salud



Objetivo

Generar consciencia de la alimentación como factor clave de nuestra salud en este momento. El 70% de nuestro sistema inmunológico se encuentra en nuestro intestino – Si se inflama nuestro intestino se inflama nuestro cerebro.



Contenido

- Centramiento para iniciar la conversación – Ejercicio de presencia plena.
- Recomendaciones de cómo nos debemos alimentar en este momento para mantener nuestro sistema inmunológico sano y fuerte y que no debemos comer.
- ¿Qué vamos a mercar? Equilibrio entre disfrute y nutrición .
- Entendiendo y manejando nuestra ansiedad por comer.
- La crisis como oportunidad de desarrollar nuevos hábitos en nuestra alimentación.
- Cierre de la sesión



Metodología

- Conversación co-creada con los participantes a través de ejercicios escritos y reflexiones personales.
- Se posibilitará la participación de todos, hará que la conversación se enriquezca desde los aportes de cada uno.



Duración

1 a 2 horas.



Activa tus 5 sentidos

Pausas para reconectar con el bienestar



Objetivo

Entregar a los participantes conceptos básicos y herramientas prácticas, sobre la importancia de permitirse realizar pausas durante el día que ayuden a recuperar la energía, encontrar momentos en medio de la jornada laboral para reconectar con el momento presente, la atención plena y la creatividad, para soltar emociones que no son agradables y liberar el estrés. Esto ayudará a los participantes a encontrar claves que les permitan tener mayor efectividad durante el día, y responder con mayor ecuanimidad ante los retos diarios que propone la vida. Al volver a nosotros, podemos mantener la calma en medio de la tormenta.



Contenido

- ¿Por qué son importantes las pausas en el diario vivir?
- Ahora, vamos a la práctica: ¡Conecta con tus sentidos!
- ¿Y qué beneficios puedo encontrar?
- Automasaje para volver a ti



Metodología

- Conversación co-creada con los participantes a través de ejercicios escritos y reflexiones personales.
- Se posibilitará la participación de todos, hará que la conversación se enriquezca desde los aportes de cada uno



Duración

1 a 2 horas.



Mujer: reconecta con tu ser femenino y nutre tus hormonas.



Objetivo

A través de un espacio de reflexión y conversación, y en un ambiente de confianza y respeto, las participantes aprenderán a reconectarse con su ser cíclico y su esencia femenina, reconectarse con su esencia, y llegar a comprender cómo la alimentación, las emociones, y otros órganos del cuerpo, influyen directamente en la salud hormonal.



Contenido

- Anatomía de tu ser femenino – Reconéctate con tu útero y otros órganos de tu cuerpo que son clave en tu ciclo menstrual.
- ¿Sabes qué hormonas se activan durante tu ciclo menstrual y en qué momento?
- ¿Sabías que un ciclo hormonal normal ocurre sin síntomas premenstruales?, ¿Sin dolores?
- Nutre tu ser teniendo en cuenta las etapas de tu ciclo menstrual.
- Seed cycling – Ciclo de semillas: Sabiduría ancestral para reconciliarte con tu ciclo y normalizar tus hormonas.



Metodología

- Workshop entregar conceptos y herramientas alrededor del tema.
- Se posibilitará la participación de todos en un ambiente de seguridad y confianza, para que la conversación se enriquezca desde los aportes de cada uno.



Duración

1 a 2 horas.



¿Por qué y para qué **enfermamos**?



Objetivo

A través de un espacio de reflexión y conversación y en un ambiente de confianza y respeto, los participantes podrán comprender y reflexionar sobre el sentido y el propósito que tienen las enfermedades en nuestra vida: ¿Por qué y para qué enfermamos? Además conocer herramientas de fácil aplicación para reconectarse con la posibilidad del bienestar y la salud con la cual todos nacemos.



Contenido

- ¿Por qué enfermamos?
- ¿Para qué enfermamos?
- Los síntomas: las primeras señales de nuestro cuerpo – Ejercicio práctico para identificar tu nivel de salud.
- ¿Víctimas o responsables? "La enfermedad es mi problema, es mi responsabilidad"– Dr. Jorge Carvajal Posada.



Metodología

- Conferencia
- Ejercicios de reflexión y participación en la medida de lo posible.



Duración

1 a 2 horas.



¡El cambio está en ti!

El cambio como posibilidad de creación de una nueva realidad



Objetivo

A través del desarrollo de conceptos básicos sobre gestión del cambio, permitirle a los participantes, reflexionar sobre cómo la situación actual y mundial que estamos viviendo es una posibilidad de y no una pérdida, viéndose como protagonistas y no como víctimas.



Contenido

Centramiento para iniciar la conversación – Ejercicio de presencia plena

La mentalidad del cambio: ¿Cómo vivo los cambios en general?

¿Y ahora que me está pasando? ¿Cómo percibo el cambio actual en mi vida?: Curva de cambio/Creencias y emociones posibilitadoras e inhibidoras/ Zona de aprendizaje/Neurociencia: cómo actúa nuestro cerebro en momentos de cambio. Actuar desde un futuro nuevo que emerge y no desde el pasado.

¿Desde qué nivel de consciencia vivo este cambio? Aceptar vs resistirme -Transitando el cambio: Herramientas sencillas y aplicables a la realidad actual.

Cierre de la sesión: ¡es tu oportunidad para cambiar, es ahora o nunca!



Metodología

- Conversación co creada con los participantes a través de ejercicios escritos y reflexiones personales.
- Se posibilitará la participación de todos para que la conversación se enriquezca desde los aportes



Duración

1 a 2 horas.



La respiración: La puerta de entrada a tu bienestar



Objetivo

Posibilitar un espacio de consciencia, conexión y relajación a través de técnicas de respiración que permitan a los participantes tener efectos positivos y de bienestar en poco tiempo.



Contenido

- ¿Qué es respirar? Una mirada desde la anatomía.
- ¿Cómo volver nuestra respiración un acto consciente?
- ¿Cómo respiras cuando estás bajo situaciones de estrés?
- Cómo encontrar reposo, calma y bienestar en poco tiempo a través de técnicas fáciles y prácticas de respiración.



Metodología

- Conversación co-creada con los participantes para entregar conceptos y herramientas alrededor del tema.
- Se posibilitará la participación de todos en un ambiente de seguridad y confianza, para que la conversación se enriquezca desde los aportes de cada uno.



Duración

1 a 2 horas.



Catalina González

Yoga. Masaje. Tao. Coach en hábitos saludables

Experiencia

Artista multidisciplinaria colombiana, Catalina inició su camino en el yoga en 2001 durante su formación en Boston, desarrollando desde entonces una visión integral del bienestar que conecta mente, cuerpo y espíritu. Está certificada por el Integral Yoga Institute de Nueva York y el Anusara School en Barcelona, y se desempeña como profesora de yoga a nivel internacional.

Su proceso se ha complementado con el estudio del masaje tailandés, la osteopatía y el Chi Nei Tsang en países como Tailandia y Grecia, ampliando su enfoque hacia la sanación y el crecimiento personal.

Es fundadora de Catamaryoga, una plataforma donde integra yoga, arte y naturaleza, acercando prácticas orientales y saberes ancestrales a la vida cotidiana. Actualmente vive en Colombia, donde ofrece clases, cursos e inmersiones presenciales y online, mientras continúa profundizando en el yoga y la filosofía del Tao.



Automasaje y autocuidado



Objetivo

Dar y compartir información sencilla, efectiva y muy valiosa para vivir mejor, ayudar a mantener una buena salud y una mejoría en la calidad de vida de los usuarios.



Contenido

- Automasaje para aliviar dolores de espalda,.
- Automasaje para activar circulación, regular el sistema nervioso y activar el buen funcionamiento de los órganos vitales.
- Automasaje para mejorar la circulación, la digestión y bajar los niveles de ansiedad.
- Técnicas de respiración para relajar el sistema nervioso, promover el buen sueño y estar enfocados.
- Centros energéticos, para qué sirven en la vida cotidiana y ejercicios para activarlos.
- Tips de autocuidado (cepillado del cuerpo para liberarnos de energía electrostática, tónicos faciales y capilares, mascarillas con lo que hay en casa, limpialinguas. Relajación profunda.



Duración

1 a 2 horas



Paula Pérez

Medicina Funcional y Estilo de Vida



Experiencia

Paula Andrea Pérez E. Médica y Cirujana egresada de la Universidad CES, Diplomada en Dismetabolismo y Estilo de Vida por Fudecsa y la Universidad de Santiago de Cali, certificada por The Harvard Medical School en Lifestyle Medicine for Weight Management, Terapeuta Ayurveda del Californian College of Ayurveda, Certificada en Yoga Kundalini y Meditación por Happy Yoga.

Ha trabajado durante los últimos 4 años en E KUO CENTRO MÉDICO DE ESTILO DE VIDA ayudando a transformar la vida de las personas de forma natural en 4 pilares de vida: nutrición, actividad física, manejo del estrés, las emociones y el buen dormir.

5 Fórmulas de Bienestar **para vivir Sano y Feliz**



Objetivo

Identificar cuáles son los pilares de un estilo de vida saludable que impactan el bienestar.



Contenido

- Iniciar un camino a la salud a través fórmulas de bienestar:
- Nutrición.
- Ejercicio.
- Manejo del estrés.
- Emociones.
- Buen dormir.
- La importancia de las pausas activas.



Metodología

- Charla participativa con ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas



María Clara Yepes

Nutricionista - Dietista Enfocada en Nutrición Consciente

Experiencia

Nutricionista Dietista con experiencia en alimentación basada en plantas, y todo lo relacionado entre la nutrición y los estados de ánimo, el ejercicio, el metabolismo, la digestión, órganos vitales, la nutrición para las diferentes etapas de la vida.

Es un ser humano espiritual con carisma y gran capacidad para captar la atención de las personas y conectar con ellas generando credibilidad y confianza.

Certificada como profesora de yoga y ayurveda, Diplomada en PNL y coaching para el liderazgo personal.

15 años administrando restaurantes para colectividades, 10 años como asesora de restaurantes y conferencista.



¡No hagas dietas, aprende a comer con consciencia!



Objetivo

Liberar a las personas del miedo a la alimentación, que adquieran seguridad y tranquilidad sobre la nutrición, despierten conciencia y se dispongan a practicar nuevos hábitos para mejorar su bienestar. Aceptar la forma natural de su cuerpo, reconocer la sabiduría que hay al interior del organismo.

Contenido

- Introducción al tema de la alimentación consciente
- Dietas de moda, ¿por qué no?
- Mis hábitos y conexión conmigo misma
- Tipos de hambre y tips para no picar
- Alimentación Balanceada para todos los días
- Cuáles alimentos incluir y cuáles evitar y por qué



Metodología

- Charla participativa con ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas.



¿Qué necesitas para tener un buen estado nutricional?



Objetivo

Sensibilizar sobre la necesidad de ingerir diariamente todos los nutrientes que necesitamos para tener un buen estado nutricional y limitar la ingesta de calorías vacías, es decir, que no nos aportan nutrición.



Contenido

- Agua, calorías, proteínas, grasas, carbohidratos, vitaminas y minerales:
- Dónde las encuentro
- Cuántas necesito
- Cuándo y cómo puedo consumirlas
- Cuáles



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



Lectura e interpretación de la información nutricional de los productos alimenticios



Objetivo

Aprende a leer e interpretar las tablas nutricionales y las listas de ingredientes para que tomes decisiones mejor informadas sobre la manera en que te alimentas.



Contenido

- Elementos en la tabla nutricional
- Cantidades adecuadas, altas o bajas
- % del valor diario
- Listas de ingredientes
- Nombres de aditivos alimentarios



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



Alimentación vegetariana, vegana **y basada en plantas**



Objetivo

Dar tranquilidad a las personas que quieren llevar este tipo de alimentación mediante la aclaración de los beneficios y precauciones que se deben tener al tomar esta decisión vital.



Contenido

- Nutrientes críticos
- Dónde los encontramos, cuánta cantidad debemos consumir
- Antinutrientes, inhibidores de la absorción
- Germinación de leguminosas
- Alimentos funcionales



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



¿Cómo iniciar la alimentación **para mi bebé?**



Objetivo

Enseñar a los padres de familia, abuelos y cuidadores de los bebés, cuándo y de qué manera iniciar la alimentación complementaria a la leche ya sea materna o maternizada para asegurar un buen desarrollo y crecimiento del bebé.



Contenido

- Nutrientes que necesita mi pequeño.
- En qué alimentos los encuentro y cómo se los puedo dar.
- Tamaño de la porción
- Horarios de alimentación
- Cuáles alimentos no puedo darle a mi bebé y por qué.



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



Alimentación para **la actividad física**



Objetivo

Enseñar a las personas que van al gimnasio o que realizan cualquier otra actividad física o deporte recreativo y social, cómo se deben alimentar para sacarle el mejor provecho y disfrutar al máximo.



Contenido

- Hidratación
- Índice de masa corporal y composición corporal
- Cantidad de calorías, proteínas y nutrientes necesarios
- Alimentación pre y post ejercicio
- Cómo ganar masa muscular
- Cómo quemar grasa corporal



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



Ayuno **Intermitente**



Objetivo

Enseñar a las personas todo acerca del tema.



Contenido

- Picos de glucosa y de insulina
- Resistencia a la insulina y sus efectos en la salud
- Qué significa ayunar
- Beneficios del ayuno
- Qué me saca del ayuno
- Quiénes no deben ayunar



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



Alimentación para una **buena digestión**



Objetivo

Enseñar a las personas a diferenciar las dolencias que dan en el tracto gastrointestinal, cómo prevenirlas y cómo tratarlas; también enseñarles la relación que hay entre la flora intestinal, el intestino y el sistema inmune.



Contenido

- Tracto gastrointestinal
- Dolencias del TGI
- Cómo tratarlas
- Cómo prevenirlas
- Flora intestinal: Prebióticos y probióticos
- Sistema inmune



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



Alimentación para **proteger el corazón**



Objetivo

Enseñar a las personas sobre los beneficios que tiene para el corazón tener un peso saludable, consumir los alimentos beneficiosos y hacer ejercicio.



Contenido

- Sistema cardiovascular
- Peso saludable
- Perfil lipídico
- Alimentos para mi corazón
- Actividad física para mi corazón
- Qué es la Hipertensión arterial, arterioesclerosis e infarto



Metodología

- Charla taller participativo



Duración

1 a 2 horas.



Juan Alzate

Cocinero profesional - tallerista

Experiencia

Director & Co-Fundador Voilah Catering.

Voilah Catering.

Es Chef profesional de la Escuela Mariano Moreno de Buenos Aires Argentina.
Especialista en comida francesa y cocina típica Colombiana.
Administrador de Cocina, asesor gastronómico y facilitador.
Licensed Practitioner of neuro-linguistic programming.



Alimentación saludable

Taller de cocina energética, orgánica y saludable



Objetivo

Entregar técnicas y métodos de cocción sobre este tipo de alimentación.



Contenido

- Hábitos alimenticios
- Técnicas de cocción
- Cocina vegetariana
- Cocina orgánica
- Cocina energética



Metodología

Clase práctica Online



Duración

1 a 2 horas.



Pilar Restrepo

Medicina funcional, Salud digestiva, Nutrición

Experiencia

Tras ejercer durante 25 años la medicina convencional, encontró su camino y propósito en la medicina funcional, disciplina que practica desde hace 15 años tanto con sus pacientes como en su propia vida. Su enfoque parte de una comprensión integral de la salud, orientada a la prevención, el equilibrio y la longevidad.

Es médico con formación en medicina familiar en Alemania, acupuntura japonesa en la Universidad de Harvard y en el Centro de Acupuntura Craneal Yamamoto en Miyazaki, Japón. En 2017 se certificó como Practitioner en Medicina Funcional en el Institute for Functional Medicine (IFM) de los Estados Unidos.

Su práctica se fundamenta en el estilo de vida, la alimentación con especial énfasis en la dieta antiinflamatoria y la salud de la microbiota como herramientas terapéuticas centrales. Estas se integran con terapias complementarias para acompañar procesos de optimización de la salud y la longevidad desde una mirada consciente y personalizada.

Speaker y mentor del diplomado de Medicina funcional para Latinoamérica y en autora del libro ¿Estás inflamado?



Conferencia **del 1 al 100**



Objetivo

Las charlas responden a necesidades actuales en salud y bienestar integral, con un enfoque en prevención. Son propuestas estructuradas, basadas en evidencia, que buscan generar impacto real más allá del momento de la charla.



Contenido

- La conferencia aborda cómo optimizar el poder de tus hábitos para ser más sano y vital en tu vida diaria. Se enseñan los 4 pilares: alimentación, sueño, manejo del estrés y movimiento. Pilar ayuda a los participantes a descubrir en cuál deben trabajar, invitándolos a auto-evaluarse con un test de vitalidad y dándoles algunas herramientas para dar el primer paso.



Metodología

- Charla con autoevaluación y test



Duración

1 a 2 horas.



Longevidad vital



Objetivo

Las charlas responden a necesidades actuales en salud y bienestar integral, con un enfoque en prevención. Son propuestas estructuradas, basadas en evidencia, que buscan generar impacto real más allá del momento de la charla.



Contenido

- Es una charla enfocada en empoderar a las personas mayores de 35 años a replantear su salud y tomar las medidas necesarias para sumar salud a sus años y más años saludables a su vida. Se hablará de alimentación, sueño, ejercicio, y lo que dice la ciencia que tiene evidencia para revertir la edad biológica y envejecer sanamente.



Metodología

Charla con impacto real



Duración

1 a 2 horas.



¿Estás inflamado?



Objetivo

Las charlas responden a necesidades actuales en salud y bienestar integral, con un enfoque en prevención. Son propuestas estructuradas, basadas en evidencia, que buscan generar impacto real más allá del momento de la charla.



Contenido

- Una conferencia basada en su libro y los pilares que se deben evaluar para reconocer la inflamación crónica de bajo grado, que aunque es silenciosa, es la base de todas las enfermedades crónicas como la enfermedad cardiovascular, la diabetes, el cáncer o la enfermedad de Alzheimer. Un recorrido por los 7 pilares que se deben entender para combatirla y prevenirla.



Metodología

- Charla con impacto real



Duración

1 a 2 horas.



Antonia Cardona

Medicina funcional, Medicina de estilo de vida, Medicina culinaria

Experiencia

La Dra. Antonia Cardona es médica con formación en medicina funcional, medicina de estilo de vida, medicina culinaria y manejo del estrés.

Su enfoque profesional se centra en la comprensión del comportamiento humano, el autocuidado y la construcción de hábitos de vida saludable desde una mirada integral, consciente y sostenible.

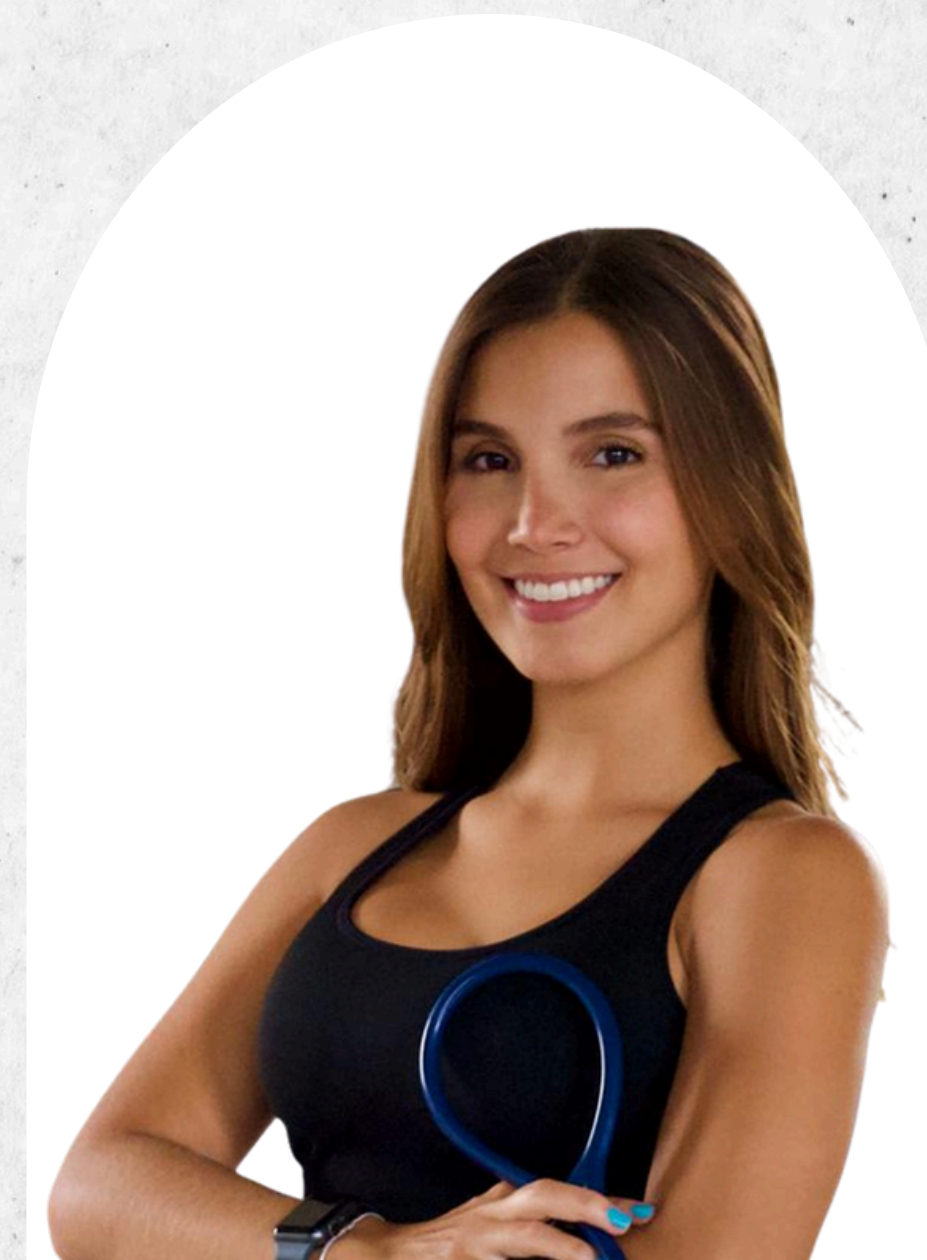
Su trabajo articula conocimientos médicos con estrategias de cambio conductual, orientadas a fortalecer procesos de bienestar duraderos en contextos personales y organizacionales.

Medicina funcional - Universidad de los Andes

Medicina Culinaria y Chef coaching - Universidad de Harvard

Medicina de Estilo de Vida - College Americano de Medicina de Estilo de Vida

Manejo del Estrés y Entrenamiento de Resiliencia - Universidad de Harvard



Hábitos de vida **saludable**



Objetivo

Fortalecer la base sobre la cual se construyen los hábitos de vida saludable, permitiendo que los asistentes comprendan cómo se originan los hábitos, por qué en muchos casos no se sostienen en el tiempo y cuáles son los factores internos que influyen en las decisiones cotidianas relacionadas con el autocuidado, con el fin de preparar procesos de cambio más efectivos y duraderos.



Contenido

- La conferencia explora el cambio de hábitos desde un enfoque educativo y práctico, analizando por qué no dependen solo de la fuerza de voluntad, los factores que influyen en la conducta y los pilares para un cambio sostenible, finalizando con una actividad guiada para definir acciones concretas.



Metodología

Charla enfocada en empoderar a las personas



Duración

1 a 2 horas.



José David Herrera Guzmán

Médico, magíster en Nutrición Deportiva y especialista en Epidemiología Clínica,

Experiencia

Médico, magíster en Nutrición Deportiva y especialista en Epidemiología Clínica, con sólida experiencia en salud pública, nutrición y promoción del bienestar.

Es antropometrista certificado ISAK Nivel 1 y educador de la Fundación Colombiana del Corazón a través del programa @corazonesresponsables.

Cuenta con una trayectoria destacada en la generación de estrategias de prevención y hábitos saludables, actualmente lidera el área de Promoción y Prevención del Fondo de Bienestar de la Contraloría General de la República.

Hace parte del Grupo de Nefroprotección, Metabólicos y Hormonas de SES Compensar, donde trabaja en el abordaje integral de enfermedades crónicas y metabólicas desde un enfoque clínico, humano y basado en la evidencia científica.



Cómo Prevenir Lesiones Deportivas y Promover Hábitos Posturales en la Vida Cotidiana



Objetivo

Esta charla está orientada a promover el autocuidado musculoesquelético y el rendimiento funcional mediante estrategias basadas en la evidencia científica más reciente, provenientes de la fisiología del ejercicio, la nutrición deportiva, la biomecánica y la educación postural.



Contenido

- Postura – Prevención – Rendimiento. Modelo biopsicosocial de salud musculoesquelética.
- Lesiones por sobreuso, desalineación biomecánica, desequilibrio muscular, déficit técnico. Relación entre alimentación, deshidratación y fatiga neuromuscular.
- Biomecánica del eje postural. Impacto de la postura en cadena cinética funcional.
- Sedentarios, adultos mayores, deportistas recreativos. Intervención según riesgo cardiovascular y capacidad funcional.



Metodología

- Charla con impacto real



Duración

1 a 2 horas.

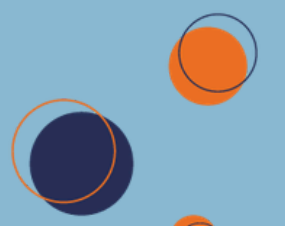


+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos

Actividades para el cuerpo

yoga + danza + rituales



Maria Clara Aristizábal

Comunicadora Social MBSR instructora Mindfulness Yoga

Experiencia

Entrega su experiencia a través del camino del Mindfulness, de una forma cercana al servicio de las organizaciones en la búsqueda de ganar auto consciencia.

Comunicadora social de la UPB.

Instructora de Mindfulness, MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) Instituto Es Mindfulness Barcelona.

Instructora Certificada en Mindfulness para niños Método Eline Snel (Academie voor Mindful Teaching AMT).

Profesora de Yoga para adultos y niños.

Instructora de Yoga para niños formada por Rainbow kids.

Instructora de Yoga para niños formada por Bamboo Kids.

Acompaña el programa de Liderazgo consciente y creativo con la metodología “The leadership circle”, como instructora de Mindfulness para líderes en organizaciones.





Objetivo

Es un puente de unión entre cuerpo y mente, a través de la respiración y la meditación en movimiento. Es un vehículo de salud y de introspección, que aporta enormes beneficios físicos y psicológicos en los procesos de desarrollo humano en la comunidad.



Beneficios

- Reduce los niveles de ansiedad y estrés.
- Ayuda en la circulación sanguínea.
- Aumenta la flexibilidad, mejora su elasticidad.
- Incrementa la vitalidad y la fuerza.
- Cualquier persona en cualquier condición puede practicar
- El grupo en común es apoyo emocional.



Ángela Cardona

Psicóloga, Máster en PNL, Líder Coaching Femenino

www.angelacardonapsicologia.com/mujeres-brillantes

Experiencia

Psicóloga. Universidad Pontificia Bolivariana. Diplomado en Psicología Infantil y Juvenil. UPB. Diplomado en Musicoterapia (Eafit). Especialista en Terapia Gestáltica. CGSI (Argentina). Máster en Programación Neurolingüística. Formación en liderazgo femenino y mujer Integral en Brasil, Chile, y Colombia, Kai Woman. Líder Coach. Directora de “Mujeres Brillantes”, Practitioner-Diplomado en Liderazgo y empoderamiento femenino. Practitioner en Terapia Regresiva Reconstructiva. Experta en Mindfulness.

Profesional con amplia experiencia en atención clínica individual, y trabajo grupal en organizaciones empresariales, educativas y sociales, desde diferentes enfoques y con una óptica interdisciplinaria. Ha trabajado durante 10 años con mujeres en la modalidad de conferencias, talleres, círculos de mujeres y coaching femenino estratégico a nivel empresarial. Ha realizado procesos de formación en temas de liderazgo empresarial y clima laboral en diferentes organizaciones.

Formación en danza árabe, y canto, utilización del arte como medio de aprendizaje.



Conexión con tu femenino a través de la danza Árabe



Objetivo

Conectar a las mujeres con su cuerpo, su empoderamiento femenino y autoestima, a través de la danza y el movimiento consciente.



Contenido

- Arquetipos de la mujer.
- Introducción a los ciclos femeninos.
- Autoesquemas: Autoimagen, autoestima, autoconcepto y autoeficacia a través del movimiento.
- Danza árabe nivel básico: Golpes, círculos, ondas y vibración.
- Danza como meditación.



Duración

Cada clase tiene una duración de 1 hora. La sesión tiene el desarrollo del contenido teórico, que se aplica luego al movimiento y la danza.

Susana Obesso

Psicología, coaching, PNL, Aromaterapia, metodología vivencial y artística

Experiencia

Psicóloga con 14 años de Experiencia en el campo clínico, organizacional, educativo y social comunitario, Creadora De transformación Consciente, con un amplio conocimiento en los fundamentos de la psicoterapia gestáltica, formación experiencial y su aplicación en diferentes contextos.

Es una convencida del Potencial del Ser Humano para transformarse y lograr todo lo que se propone por eso en los últimos años a través de transformación Consciente su énfasis ha sido acompañar y potenciar procesos desde el ser, en las organizaciones y de manera individual con herramientas desde la psicoterapia, el coaching, la PNL, las constelaciones Familiares y la Aromaterapia

Psicóloga Universidad de San Buenaventura, Especialista en terapia Gestáltica (Argentina), Formación intensiva en constelaciones de pareja (Barcelona), Diplomado en Coaching con PNL Universidad CES, Formación en aromaterapia.



Aromas que sanan



Objetivo

Los aromas tienen una conexión directa con nuestras emociones por eso nos valemos de los aceites esenciales para generar estados de armonía y bienestar, logrando que las personas regulen sus niveles de estrés y logren momentos de paz y calma con los elementos que tengan en casa.



Contenido

- Qué es la aromaterapia?: aceites esenciales, usos y propiedades.
- Aceites para relajar: formas de uso.
- Aceites para energizar y revitalizar Propiedades y formas de uso.
- Aceites que equilibran
- Aromaterapia personalizada: Mi aceite personal y aceite circunstancial.



Duración

1 a 2 horas.

Adriana Hernández

Yoga, Salud y bienestar holístico

Experiencia

Estudió diseño gráfico con énfasis en moda y durante muchos años trabajó para diferentes y reconocidas empresas de este sector.

Profesora certificada de yoga bajo el método Krama yoga en Costa Rica, y estudió Coach de salud y nutrición holística en el Institute of Integrative Nutrition de Nueva York.

Cree que el bienestar personal es innegociable, cada uno es responsable de este y cualquier cambio que decida hacer en nuestra vida cotidiana, por más pequeño que sea, será la base para una vida feliz y próspera, para tener una mejor calidad de vida para cada uno y para el planeta. Cree en el yoga y en la meditación como una herramienta fundamental para la sanación.

Cree en la alimentación saludable, sin llegar al extremo de la obsesión ni el radicalismo, Si no por el contrario encontrar el balance y la bio-individualidad.

Su propósito de vida es inspirar a millones de personas y ayudarlas a liderar su propia REvolución personal.



Camina en tu belleza

Conéctate con tu cuerpo desde los rituales



Objetivo

Entender que somos como la naturaleza, como es afuera es adentro. Hacerlo a través de los rituales de belleza, entender el poder del tacto como parte fundamental de la sanación, así como esos espacios para dedicarnos a nosotros mismos.



Contenido

- Importancia de los elementos tierra, agua, fuego, viento y éter y cómo estos están relacionados con nuestro cuerpo.
- Por qué es importante la conexión con la naturaleza y con nosotros mismos.
- Por qué son importantes los rituales e incluirlos en nuestro diario vivir.



Metodología

Meditación activa, circulo de mujeres. Se dirigen diferentes rituales de limpieza del cuerpo con auto masaje. En cada uno de ellos se utilizan productos 100% naturales.



Duración

1 a 2 horas

Carolina Roldán

Pintar para Sanar

Experiencia

Ingeniera industrial de la universidad Javeriana de Bogotá, especialista en mercadeo estratégico de la universidad CESA. Profesional con más de quince años de experiencia en los sectores automotriz y confecciones.

Nació en Medellín, creció en Bogotá y estudió unos años en Argentina.

El arte ha sido su mayor pasión en la vida y lo ha estudiado por más de 15 años. Estudió en la Academia de Bellas Artes Fábula en Bogotá, y en la academia Nacional de Bellas Artes Argentina, su enfoque ha sido en las diferentes técnicas de la pintura.

A partir de Marzo de 2017 se dedica a dictar talleres de pintura para sanar, que permitan a las personas reencontrarse con el disfrute de pintar y colorear sin auto-juzgar el resultado de su obra para manejo del estrés, sanar, fluir y disfrutar el momento presente.



Mensaje personal del mandala

Significado del color en el Mandala



Objetivo

Aprender sobre los Mandalas y los significados de los colores que utilizamos, así como los beneficios que nos brinda colorearlos.



Contenido

Es un taller que nos permite manejar el estrés al tiempo que conocemos y experimentamos los beneficios que brindan los mandalas como ejercicio de meditación activa.



Metodología

Iniciamos con una meditación guiada que nos conecta con nuestra respiración y el momento presente. Posteriormente se colorean los mandalas con una técnica que emplea el uso de colores y aceite y además utilizamos los colores de forma aleatoria con el fin de aprender a descansar la mente. Al finalizar vamos a interpretar la mezcla de colores para recibir un mensaje por medio del mandala.



Duración

1 a 2 horas.

Rafael Hernández

Terapeuta transpersonal y consultor Mindfulness, Certificado por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

Experiencia

Estudios en Educación, Psicología y Recursos Humanos en Colombia. Formación y entrenamiento en Análisis Transaccional, Terapias Holísticas, Reiki, Terapia Gestalt, PNL, Radix, entre otras.

Especialista en Terapia Transpersonal y Consultor Mindfulness. De la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal y Tutor Internacional de la misma. Especialista en Terapia de Sonidos de la Escuela de Terapias Energéticas de Madrid, España. Diplomado en Terapias Vibracionales (EnergyChrom) del Centro Universitario de Alternativas Médicas de Guadalajara, México.

28 años de experiencia en el mundo organizacional como consultor y facilitador. Conferencista y Tallerista invitado de Congresos Internacionales en USA, Ecuador, Venezuela, Costa Rica, México y Colombia.

Autor del libro El Viaje del Amor, Un Camino al Corazón. Productor y Director del Programa Radial Lo Bueno de la Vida en Medellín Colombia.

“Eligiendo hoy vivir cada día, soltando el que pasó y sin expectativa sobre el que viene... Comprendiendo que el acompañar a otros es un regalo del alma y para el alma. No existen las coincidencias. El que te llega viene a recordarte algo. Siempre aprendices, del amor.



SOUNDBATH

Una experiencia de Arquitectura Sonora



Objetivo

Inducir descanso profundo y reducción del “ruido mental”.

Favorecer regulación suave del sistema nervioso (calma y reposo).

Apoyar recuperación de energía y sensación de claridad.



Contenido

- Instrucciones generales y aterrizaje breve (respiración de enfoque).
- Inmersión sonora estable y envolvente. Escucha perceptiva sensible de los sonidos con todo el cuerpo.
- Movimientos sonoros. Alternación de sonidos, instrumentos y silencios.
- Retorno somático e integración de la experiencia



Metodología

A través del uso de instrumentos de sonoterapia tales como cuencos de cuarzo, handpand, arpas de cristal, flautas nativas, océanos y otros, los participantes reciben las vibraciones, las Ondas sonoras y las frecuencias que producirán los efectos benéficos para su bienestar.



Duración

1 a 2 horas

SOUNDHEALING

Una experiencia de Arquitectura Sonora



Objetivo

Apoyar la regulación del estrés y la sobrecarga mental.

Ayudar a la regulación de estados emocionales que afectan la persona

Favorecer un mejor descanso/sueño y recuperación energética



Contenido

- Check-in grupal breve (sin exposición personal): escala de estrés 0–10 y foco en sensaciones
- Definición de intención (Regular, descansar, soltar tensión).
- Intervención sonora diseñada: capas sonoras, pulsos, movilización de tensiones, respiración, silencios
- Terapéuticos.
- Integración final (escritura o verbalización de la experiencia) y recomendaciones para la vida cotidiana..



Metodología

A través del uso de instrumentos de sonoterapia tales como cuencos de cuarzo, handpand, arpas de cristal, flautas nativas, océanos y otros, los participantes reciben las vibraciones, las Ondas sonoras y las frecuencias que producirán los efectos benéficos para su bienestar.



Duración

1 a 2 horas.

SOUNDJOURNEY

Una experiencia de Arquitectura Sonora



Objetivo

Facilitar un viaje simbólico para cierres, cambios, integración y sentido.
Apoyar claridad interna (insight) y reorientación (acción).
Fortalecer cohesión y cultura (experiencia compartida con propósito).



Contenido

- Umbral de entrada: llamado + acuerdos + intención.
- Acto simbólico (papel/lápiz): “cierro / abro” o “suelto / llamo”.
- Viaje por capítulos: descenso → expansión → clímax contenido → retorno.
- Silencio central de “revelación”.
- Integración creativa + anclaje: “me llevo / hago en 24h”.



Metodología

A través del uso de instrumentos de sonoterapia tales como cuencos de cuarzo, handpand, arpas de cristal, flautas nativas, océanos y otros, los participantes reciben las vibraciones, las Ondas sonoras y las frecuencias que producirán los efectos benéficos para su bienestar.



Duración

1 a 2 horas



+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos

Mindfulness y gestión del estrés

bienestar + conexión

“Es la conciencia que resulta de prestar atención de forma particular: al momento presente de manera intencional, sin juzgar, y sin querer cambiarlo”.

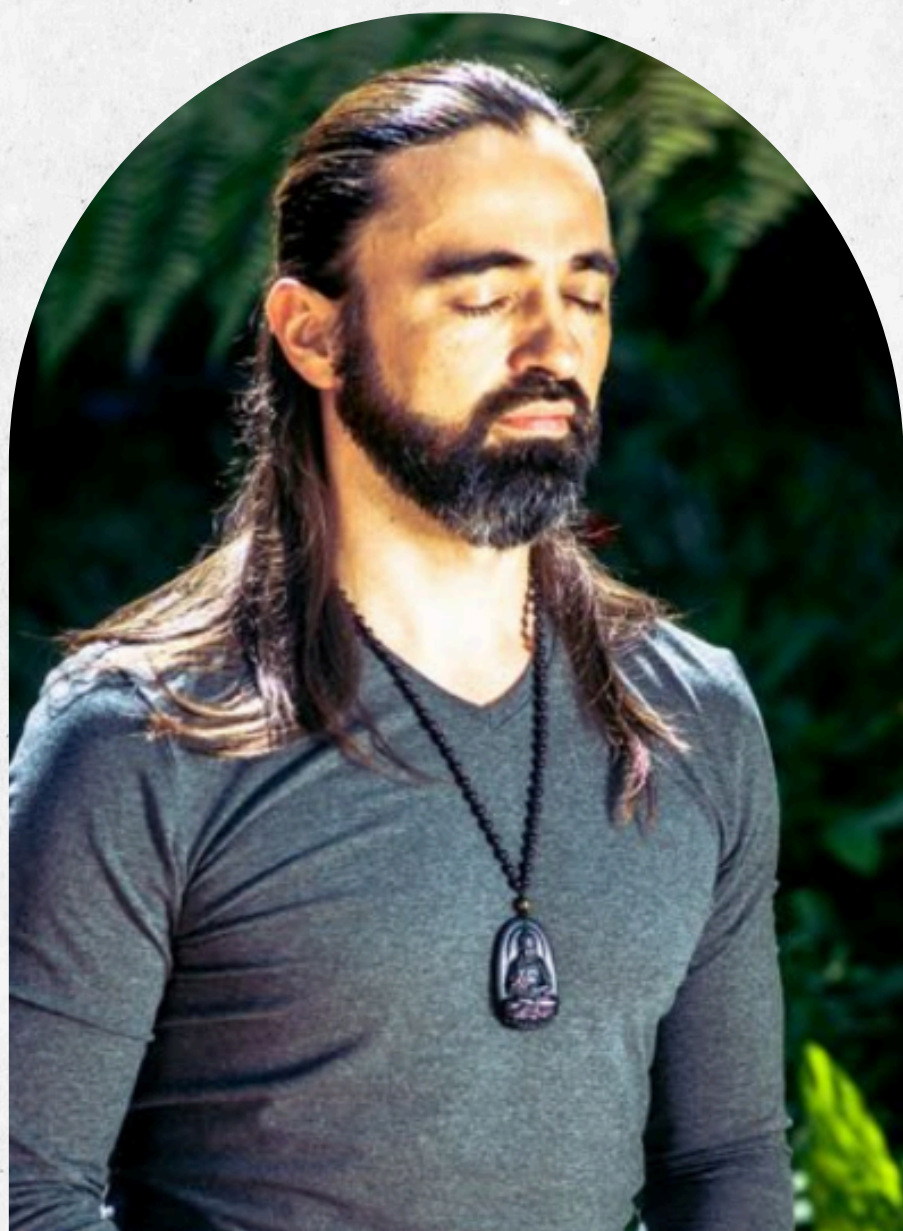
Jon Kabat-Zinn

Universidad de Massachusetts



Andrés Mejía

Especialista y master en mindfulness



Experiencia

Andrés Mejía es especialista y Máster en Mindfulness y Meditación por la Facultad de Medicina de la Universidad de Zaragoza, con más de 15 años de experiencia en la práctica meditativa bajo la tradición Vipassana. Su trabajo integra el desarrollo de la conciencia con procesos de transformación personal y organizacional.

Acompaña procesos individuales desde un enfoque terapéutico y psicoeducativo, utilizando herramientas como la hipnosis, el masaje tailandés y prácticas de expansión de la conciencia. A nivel grupal y corporativo, diseña experiencias de aprendizaje, formaciones y retiros orientados al bienestar, el liderazgo consciente y la evolución cultural en las organizaciones.

Certificado en el modelo de los 7 niveles de conciencia de Richard Barrett, ha trabajado con empresas como Banco de Canadá, Grupo SURA y Coomeva Salud, acompañando procesos de transformación alineados con el crecimiento humano y profesional.

A través de La Mística de Andrés Mejía, promueve el mindfulness como un estilo de vida, integrando ciencia, experiencia y sabiduría ancestral en procesos de aprendizaje y desarrollo personal.

Meditación- prácticas formales

Entrenamiento mental, foco y regulación emocional



Objetivo

Introducir a los participantes en la práctica formal de la meditación como herramienta para entrenar la atención, calmar la mente y desarrollar claridad interior, con beneficios comprobados a nivel cognitivo, emocional y relacional.



Contenido

- Qué es y qué no es meditar
- Respiración consciente y anclaje corporal
- Escaneo corporal y atención plena a los sentidos
- Introducción a la neurociencia de la meditación



Metodología

Taller práctico y vivencial. Cada técnica se aprende mediante explicación breve, práctica guiada y reflexión grupal.

Modalidad: presencial o virtual en vivo



Duración

1 a 2 horas

Mindfulness en la vida diaria

Atención plena aplicada a lo cotidiano



Objetivo

Brindar herramientas para incorporar el mindfulness a la vida cotidiana, gestionando el piloto automático, reduciendo el estrés y aumentando la presencia y la efectividad en el trabajo y en la vida personal.



Contenido

- Qué es mindfulness y cómo entrenarlo en lo cotidiano
- Mindfulness en la alimentación, el trabajo, las relaciones y el tiempo libre
- La pausa consciente: herramienta para la toma de decisiones
- Ejercicios de atención plena aplicables al día a día



Metodología

Taller interactivo, con prácticas guiadas, dinámicas grupales y ejercicios de autoobservación.

Modalidad: presencial o virtual sincrónica



Duración

1 a 2 horas

Inteligencia emocional

Conócete, gestiona tus emociones y mejora tus relaciones



Objetivo

Desarrollar la capacidad de identificar, nombrar, regular y expresar adecuadamente las emociones, favoreciendo relaciones más sanas y una mejor toma de decisiones bajo presión.



Contenido

- Las 8 emociones básicas y cómo se combinan
- Autoconciencia emocional y regulación
- Impacto de las emociones en el entorno laboral
- Modelo de Rafael Bisquerra y el Universo de emociones



Metodología

Taller vivencial con ejercicios de identificación emocional, role plays y reflexión guiada.
Presencial o virtual



Duración

1 a 2 horas

Aceptación Radical

Sabiduría para aceptar lo que no se puede cambiar



Objetivo

Explorar la aceptación como herramienta de sabiduría y bienestar emocional, entendida como una forma de rendición activa ante aquello que no podemos controlar, sin resignación ni pasividad.



Contenido

- Qué es la aceptación y qué no es
- Aceptación desde el mindfulness y la filosofía perenne
- Sufrimiento vs dolor: cómo se construye el sufrimiento
- Herramientas prácticas para cultivar aceptación



Metodología

Taller reflexivo con meditaciones guiadas, análisis de casos y ejercicios individuales.

Presencial o virtual



Duración

1 a 2 horas

Compasión- Amor incondicional

Cultivar relaciones sanas desde la compasión consciente



Objetivo

Desarrollar la capacidad de identificar, nombrar, regular y expresar adecuadamente las emociones, favoreciendo relaciones más sanas y una mejor toma de decisiones bajo presión.



Contenido

- Qué es la compasión y cómo entrenarla
- Diferencia entre simpatía, empatía y compasión
- Los modelos de apego y su impacto en las relaciones
- Compasión en entornos laborales exigentes



Metodología

Taller vivencial con dinámicas, reflexión personal y prácticas meditativas de compasión.

Presencial o virtual



Duración

1 a 2 horas

Comunicación NO violenta (CNV)

Comunicar desde la empatía sin dejar de ser claros



Objetivo

Desarrollar habilidades de comunicación efectiva, consciente y empática, que permitan expresar necesidades sin atacar y escuchar sin defenderse, mejorando los vínculos en equipos de trabajo.



Contenido

- Introducción al modelo de CNV (Marshall Rosenberg)
- Observar sin juzgar – Identificar necesidades – Hacer peticiones claras
- Cómo comunicarse en situaciones difíciles
- Escucha empática y expresión asertiva



Metodología

Taller práctico con ejercicios en parejas y análisis de casos reales.

Presencial o virtual



Duración

1 a 2 horas

Compasión- Amor incondicional

Cultivar relaciones sanas desde la compasión conciente



Objetivo

Invitar a los participantes a reflexionar sobre su propósito personal y profesional, reconectando con sus valores, talentos y motivaciones profundas, para aportar con mayor sentido en sus equipos y su vida.



Contenido

- El sentido como motor del bienestar
- Inspiración en Viktor Frankl: decir sí a la vida
- El modelo japonés del Ikigai
- Herramientas para clarificar propósito y dirección personal



Metodología

Taller de reflexión profunda, con ejercicios personales, escritura guiada y dinámicas de grupo.
Presencial o virtual



Duración

3 o 6 horas

Rafael Hernández

Terapeuta transpersonal y consultor Mindfulness, Certificado por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

Experiencia

Estudios en Educación, Psicología y Recursos Humanos en Colombia. Formación y entrenamiento en Análisis Transaccional, Terapias Holísticas, Reiki, Terapia Gestalt, PNL, Radix, entre otras.

Especialista en Terapia Transpersonal y Consultor Mindfulness. De la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal y Tutor Internacional de la misma. Especialista en Terapia de Sonidos de la Escuela de Terapias Energéticas de Madrid, España. Diplomado en Terapias Vibracionales (EnergyChrom) del Centro Universitario de Alternativas Médicas de Guadalajara, México.

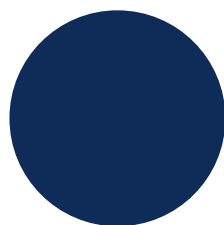
28 años de experiencia en el mundo organizacional como consultor y facilitador. Conferencista y Tallerista invitado de Congresos Internacionales en USA, Ecuador, Venezuela, Costa Rica, México y Colombia.

Autor del libro El Viaje del Amor, Un Camino al Corazón. Productor y Director del Programa Radial Lo Bueno de la Vida en Medellín Colombia.

“Eligiendo hoy vivir cada día, soltando el que pasó y sin expectativa sobre el que viene... Comprendiendo que el acompañar a otros es un regalo del alma y para el alma. No existen las coincidencias. El que te llega viene a recordarte algo. Siempre aprendices, del amor.



Gestión de la vida en **tiempos de incertidumbre**



Contexto

El momento actual de la humanidad despierta en todos nosotros un sin número de pensamientos, emociones, reacciones y otros. Tales hechos hacen que cada uno necesite incorporar a su cotidianidad herramientas para la gestión de todo lo que surge interna y externamente, a fin de prevenir y evitar mayores consecuencias, por los efectos de tales reacciones.



Objetivo

- Asumir una actitud de vida más tranquila frente al momento.
- Reconocer los comportamientos o situaciones que le desbordan.
- Aplicar técnicas de gestión de las emociones a través de prácticas de atención plena y meditación



Contenido

- Cómo manejar el miedo y la incertidumbre: se presentarán los principios acerca de la gestión de las emociones y realizaremos un entrenamiento concreto para la práctica de la atención plena a través de la meditación.
- Actitudes de vida para la gestión del momento: se abordarán las 7 actitudes esenciales que ayudan a la mente y al corazón a “instalarse” en una zona de tranquilidad y calma frente a las circunstancias de la vida. Así se realizará una breve práctica de atención plena.



Metodología

Conferencia con ejercicios prácticos.



Duración

1 a 2 horas, también se profundiza en taller.

La Inconsciencia Emocional

Una mirada desde Mindful Living



Objetivo

Tomar conciencia sobre la forma cómo podemos estar viviendo la vida y juzgando los hechos desde un estado de inconsciencia emocional.



Contenido

- Dándome cuenta de la inconsciencia, costos e impactos.
- Lo que solemos hacer con nuestras emociones.
- Tipos de reacciones emocionales.



Metodología

Conferencia - Experiencia de toma de consciencia y autoevaluación



Duración

1 a 2 horas

Las Actitudes de Vida

Una mirada desde Mindful Living



Objetivo

Identificar y reconocer las 7 actitudes mindfulness para la vida cotidiana



Contenido

- Concepto de actitud
- 7 actitudes para una vida consciente. Mente de principiante, Aceptación, Paciencia, Confianza, No juicio, sin desgaste y Soltar.



Metodología

Conferencia - Experiencia de toma de consciencia y autoevaluación



Duración

1 a 2 horas.

Cómo recuperar y elevar mi energía

Una mirada desde Mindful Living



Objetivo

Identificar las formas en que perdemos nuestra vitalidad y la manera de recuperarla.



Contenido

- Qué es la energía vital y cómo la pierdo.
- 7 y más formas de elevar la energía vital.



Metodología

Conferencia - Experiencia de toma de consciencia y autoevaluación



Duración

1 a 2 horas.

Gestión de la vida **en épocas cambiantes**



Objetivo

Brindar a los participantes herramientas prácticas para gestionar sus emociones y pensamientos en el contexto actual, promoviendo una actitud más consciente y tranquila frente a los desafíos del entorno.

La intención es fortalecer la capacidad de reconocer situaciones que generan desborde emocional y aplicar técnicas de atención plena que favorezcan el bienestar y la autorregulación.



Contenido

- Cómo manejar el miedo y la incertidumbre: se presentarán los principios acerca de la gestión de las emociones y realizaremos un entrenamiento concreto para la práctica de la atención plena a través de la meditación.
- Actitudes de vida para la gestión del momento: se abordarán las 7 actitudes esenciales que ayudan a la mente y al corazón a “instalarse” en una zona de tranquilidad y calma frente a las circunstancias de la vida. Así se realizará una breve práctica de atención plena.



Metodología y duración

Conferencia con ejercicios prácticos.

1 a 2 horas

Cómo recuperar y elevar mi energía

Una mirada desde Mindful Living



Objetivo

Identificar las formas en que perdemos nuestra vitalidad y la manera de recuperarla.



Contenido

- Qué es la energía vital y cómo la pierdo.
- 7 y más formas de elevar la energía vital.



Metodología

Conferencia - Experiencia de toma de consciencia y autoevaluación



Duración

1 a 2 horas.

Susana Obesso

Psicología, coaching, PNL, Aromaterapia, metodología vivencial y artística

Experiencia

Psicóloga con 14 años de Experiencia en el campo Clínico, organizacional, educativo y social comunitario, Creadora De transformación Consciente, con un amplio conocimiento en los fundamentos de la psicoterapia gestáltica, formación experiencial y su aplicación en diferentes contextos.

Es una convencida del Potencial del Ser Humano para transformarse y lograr todo lo que se propone por eso en los últimos años a través de transformación Consciente su énfasis ha sido acompañar y potenciar procesos desde el ser, en las organizaciones y de manera individual con herramientas desde la psicoterapia, el coaching, la PNL, las constelaciones Familiares y la Aromaterapia

Psicóloga Universidad de San Buenaventura, Especialista en terapia Gestáltica (Argentina), Formación intensiva en constelaciones de pareja (Barcelona), Diplomado en Coaching con PNL Universidad CES, Formación en aromaterapia.



Respiración Consciente



Objetivo

Aplicar técnicas de respiración para lograr estados de relajación y equilibrio, comprendiendo los beneficios de ésta en la salud física y mental desde las bases fisiológicas



Contenido

- ¿Cómo respiro?: Identificar mi patrón de respiración y aprender el patrón de respiración adecuado, para generar estados de salud integral y bienestar.
- Respiración Antiestrés tipos respiración para calmar la mente lograr estados de relajación.
- Respiro y me activo: respiración como fuente de energía vital ejercicios que revitalizan y equilibran.
- Unión mente-corazón: prácticas de conexión, entre sistema respiratorio, corazón y cerebro,
- La respiración y las emociones.



Duración

1 a 2 horas.

Ana María Mesa

Creadora de Espiralia Expande y Coach en Mindfulness,

Experiencia

Es creadora de Espiralia Expande, un espacio donde transmite lo aprendido durante varios años de formación en PNL, Mindfulness y arte, donde comparte su ser, lo que le ha servido para calmar su mente, sus pensamientos y ser más consciente del momento presente, un espacio donde crea medita y muestra herramientas para conectarse con el aquí y el ahora, sin juicio y con aceptación, dándonos cuenta de la belleza en la imperfección.

Es economista de profesión, y durante muchos años trabajó apasionadamente en la Banca y finanzas, se certificó en PNL y Coach en Mindfulness, y fue encontrando una forma de meditar activamente a través del dibujo y la creatividad, la cual ayuda a entrenar y expandir nuestra mente, y ser más conscientes de cada momento que vivimos.

Desde hace 6 años ha compartido y ayudado a muchas personas y organizaciones a través de las clases y talleres tanto virtuales como presenciales, dejando una semilla para que cada uno viva de manera más consciente.



La Magia de la imperfección

Mindfulness a través del dibujo



Objetivo

En este taller trabajamos los conceptos básicos de mindfulness, sus beneficios y como se puede aplicar a la vida diaria, entregando una herramienta que nos ayuda a ser más conscientes del aquí y el ahora, sin juicio y aceptando la magia en la imperfección.



Contenido

- Los conceptos básicos de mindfulness y sus beneficios.
- Meditación a través del dibujo, donde se trabaja la aceptación al momento presente, paso a paso, sin juicio y aceptando la belleza en la imperfección.
- La magia de la imperfección, cómo aceptarnos y mostrarnos como somos, con nuestras dificultades e imperfecciones, y cómo lograr disfrutar el camino, aceptando que somos seres imperfectos, liberándonos y adquiriendo más seguridad para recorrerlo.



Metodología

- A través de una presentación y videos explicamos los conceptos básicos de mindfulness, hacemos una práctica corta de respiración y conexión con el con el momento presente.
- Hacemos una meditación a través del dibujo la cual se guía paso a paso, y se trabajan conceptos como la perseverancia, la tolerancia a la frustración, la gratitud, la creatividad, el miedo, entre otros.
- Hacemos un ejercicio de introspección para reconocer la magia en la imperfección en cada ser.
- Terminamos con un pequeño refrigerio, con el cual practicamos el ser conscientes del momento presente.



Duración

1 a 2 horas.



Bienestar laboral

bienestar + conexión + consciencia

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Ángela Cardona

Psicóloga, Máster en PNL, Líder Coaching Femenino

www.angelacardonapsicologia.com/mujeres-brillantes

Experiencia

Psicóloga. Universidad Pontificia Bolivariana. Diplomado en Psicología Infantil y Juvenil. UPB. Diplomado en Musicoterapia (Eafit). Especialista en Terapia Gestáltica. CGSI (Argentina). Máster en Programación Neurolingüística. Formación en liderazgo femenino y mujer Integral en Brasil, Chile, y Colombia, Kai Woman. Líder Coach. Directora de “Mujeres Brillantes”, Practitioner-Diplomado en Liderazgo y empoderamiento femenino. Practitioner en Terapia Regresiva Reconstructiva. Experta en Mindfulness.

Profesional con amplia experiencia en atención clínica individual, y trabajo grupal en organizaciones empresariales, educativas y sociales, desde diferentes enfoques y con una óptica interdisciplinaria. Ha trabajado durante 10 años con mujeres en la modalidad de conferencias, talleres, círculos de mujeres y coaching femenino estratégico a nivel empresarial. Ha realizado procesos de formación en temas de liderazgo empresarial y clima laboral en diferentes organizaciones.

Formación en danza árabe, y canto, utilización del arte como medio de aprendizaje.



Construyendo un nuevo futuro

Resiliencia



Objetivo

Despertar el potencial de resiliencia de cada ser humano ante la situación actual, reconociendo y gestionando las diferentes emociones para trascenderlas.



Contenido

- “El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”
- Condiciones que permiten la resiliencia: segurización, recuperación, relaciones y cultura.
- Características de una persona resiliente.
- 12 hábitos para despertar tu capacidad resiliente.



Metodología

Basados en la charla de Ted de Bhakti Sharma : Nayi Baat What open water swimming taught me about resilience.



Duración

1 a 2 horas.

Linda de la Torre

Psicóloga - Coach

Experiencia

Psicóloga. Especialista en Gerencia de Recursos Humanos y Magister en Gestión de Organizaciones.

Coach, Certificada en PNL, Gestión del Cambio, Desarrollo organizacional, Neuroliderazgo, People analytics y Agilidad entre otros.

Consultora con más de 15 años de experiencia. en proyectos de Transformación en empresas de diferentes sectores de la economía.

Experta en el diseño de Modelos de Desarrollo Organizacional.

Facilitador y formador de equipos de primer nivel de Colombia, Norte y Centro América.

Catedrática de Coaching y Medición de la Estrategia para Maestrías de Talento Humano y Liderazgo.

Hoy en día dedicada a acompañar líderes dentro y fuera del mercado laboral para transformar sus resultados al trabajar en su mentalidad.

Experta en Desarrollo Organizacional



Angie Hernández

Coach en Salud y Bienestar

Experiencia

Economista. Experiencia de más de 16 años en áreas Corporativas de Finanzas, Desarrollo de Proyectos, Talento Humano y Estrategia del Sector de Oil & Gas!

Vicepresidente Corporativo Oil & Gas, responsable del levantamiento de fondos, financiamiento y administración de recursos por cerca de USD 5 billones /año.

Ha liderado y construido equipos de ALTÍSIMO DESEMPEÑO, basados de la coherencia entre los resultados a nivel personal y los de las organizaciones. Mas de 500 personas a cargo.

Las áreas bajo su liderazgo se han caracterizado por tener altísimos índices de ambiente laboral, certificado por GREAT PLACE TO WORK.

Coach en Salud Integral: Cuerpo, Mente y Emociones.

Mentora Programa : Mujeres Rompiendo Barreras - Universidad Externado de Colombia

Experta en Desarrollo Organizacional



Mindset Protagonista

Para transformar resultados de Negocio



Objetivo

Revelar cómo el verdadero cambio organizacional no empieza en los procesos... sino en la mente de las personas. Una conferencia vivencial y estratégica para líderes y equipos que buscan transformar su mentalidad, fortalecer su cultura y elevar sus resultados desde la consciencia, la ciencia y la acción. Todo soportado en gamificación y juegos serios: cómo usar el juego para transformar comportamientos y culturas.



Contenido

- En esta experiencia los participantes aprenderán a:
- Identificar los patrones mentales y emocionales que bloquean el rendimiento colectivo.
- Conectar neurociencia y liderazgo consciente para rediseñar decisiones y hábitos de alto impacto.
- Comprender cómo el cambio cultural comienza con la coherencia individual.
- Aplicar herramientas prácticas del marco de actuación de La Transformación de la Medusa para transformar conversaciones, equipos y resultados.
- Activar una mentalidad regenerativa que combina bienestar, innovación y resultados sostenibles.



Duración

Virtual o presencial

1 a 2 horas

Marca Personal

Cambia mentalidad y hábitos para hacerte notar



Objetivo

En tiempos de incertidumbre, ser visible no es vanidad, es estrategia. Esta conferencia ayuda a los profesionales a rediseñar su marca personal desde la neurociencia y el coaching, para pasar de la invisibilidad a la influencia consciente.



Contenido

- Los participantes aprenden a identificar sus sesgos, potenciar su autenticidad y comunicar su valor con coherencia entre lo que piensan, hacen y proyectan.
- Más que hablar de imagen, este programa despierta la mentalidad de liderazgo personal.
- A través de ejercicios vivenciales y herramientas prácticas, cada participante descubre cómo amplificar su impacto, construir relaciones estratégicas y posicionarse como un referente de valor dentro y fuera de la organización.
- Una experiencia diseñada para transformar la percepción... empezando por la propia.



Duración

Virtual o presencial

1 a 2 horas

Mujer

Rediseña tu Juego



Objetivo

Cómo la medusa que se regenera en medio de la tormenta, esta conferencia revela el poder interior de las mujeres para rediseñar su vida sin renunciar a su bienestar mental. Desde la neurociencia, exploramos cómo transformar el cansancio en energía, la presión en ritmo y el éxito en equilibrio real. No se trata de hacer más, sino de pensar distinto: apagar pensamientos que limitan, encender emociones que fortalecen y recuperar el liderazgo sobre tu mente.



Contenido

- La Regeneración de la Medusa es una experiencia emocional y científica que invita a las mujeres a reconectarse con su poder creador.
- Conocerán y apropiarán cinco herramientas prácticas basadas en neuro-plasticidad, bienestar integral y propósito
- Las participantes aprenden a regenerar su energía, entrenar su voluntad y construir una red de apoyo consciente.



Duración

Virtual o presencial

1 a 2 horas

El arte de CuidARTE

Técnicas probadas de Bienestar



Objetivo

El autocuidado no es un lujo: es liderazgo consciente. Esta conferencia combina neurociencia, epigenética y bienestar integral para enseñar a las personas a rediseñar su mente, su cuerpo y su entorno como su mayor ventaja competitiva. A través de herramientas prácticas —respiración, dopamina verdadera y alimentación consciente entre otros— los participantes aprenden a activar la calma del sistema nervioso y convertir su energía en resultados sostenibles.



Contenido

Más que una conferencia, es un llamado a pasar del piloto automático al protagonismo personal. Los asistentes descubren cómo cambiar su biología desde los pensamientos.

Aprenderán cómo crear entornos que los nutran personal, emocional y profesionalmente

Sabrán cómo entrenar la voluntad para sostener hábitos que transforman. Practicarán y apropiarán técnicas probadas de bienestar. Se priorizarán, porque quien se cuida, lidera mejor; y quien entiende su mente, se convierte en el verdadero protagonista de su vida..



Duración

Virtual o presencial

1 a 2 horas

Alejandro Castro

Psicoterapeuta - Coach Ontológico

www.alejandrocastrocarvajal.com

Experiencia

Su formación como Máster en mediación de conflictos con más de 10 años como consultor organizacional, facilitador del eneagrama de las personalidades y de la Escuela de Magia del Amor le han permitido acompañar procesos de crecimiento interior a personas, familias y grupos de empresas.

Ha tenido la fortuna de crecer en una familia donde el trabajo interior como método de autoconocimiento y aprendizaje, ha sido el pilar de su educación. Desde los 13 años conoció el eneagrama y la escuela de magia del amor, y desde entonces su vida ha girado en torno a ello.

Hoy en día tiene la fortuna de poder cumplir con su función como Psicoterapeuta, Coach y Facilitador de diferentes talleres de autoconocimiento, aplicados en diferentes áreas de la vida en las cuales el ser humano se desarrolla.



Herramientas de resolución de conflictos, tolerancia y crisis



Objetivo

Desarrollar en los participantes reflexiones que los inviten a utilizar una nueva información para aplicarla en las relaciones con los demás y consigo mismos, a fin de poder mejorar el bienestar y la calidad de vida.



Contenido

- Identificar mis limitaciones y la forma cómo actúo frente a las diferentes situaciones de la vida.
- Desarrollar una nueva información desde la psicoterapia y su aplicación. A través de la psicoterapia el propósito es descubrir las creencias que nos llevan a tener resultados insatisfactorios en nuestra vida.
- Evidenciar los diferentes métodos para abordar la vida y sus resultados.



Metodología

Conferencia con interacción del público mediante el chat y 15 min adicionales para resolver preguntas.



Duración

1 a 2 horas.

María Cecilia Duque

Administradora de negocios, Executive MBA, Coach ontológico, Máster PNL

Experiencia

Administradora de negocios con énfasis en mercadeo y Executive MBA. Certificación internacional como Coach ontológico de Newfield Network, maestra reiki, certificado Alcanzando la maestría emocional, certificación internacional en coaching play, coaching play de equipos, assessment game y metodología Biopolis, Practitioner de PNL (Richard Bandler) y Máster de PNL (Richard Bandler).

Cuenta con una amplia experiencia organizacional en el área comercial y de servicios de consultoría organizacional, asesoría de vida y de orientación de carrera a jóvenes, estudiantes universitarios, profesionales y a personas naturales. Docente universitaria de cátedra en postgrado, pregrado y extensión.

En los últimos años, se ha dedicado a estudiar todo lo referente al ser y la consciencia para poder aplicarlo tanto a diferentes grupos de personas en centros educativos, organizaciones privadas y del sector público, personas naturales, como en mi misma.

Tiene destacada habilidad y experiencia como consultora organizacional en los temas del ser, desarrollo y gestión de talento, evaluación de potencial a través de assessment y planes de carrera. Se he desempeñado en distintos sectores de la economía, participando en la apertura de mercado nacional e internacional y desarrollo de nuevos negocios.

Es una persona íntegra, apasionada por lo que hace, consciente, con un propósito claro: estar al servicio de otros



El poder de la vulnerabilidad, Brené Brown



Objetivo

Conferencia basada en el TED® de Brené Brown, el poder de la vulnerabilidad. Entregaremos herramientas que les permita a los asistentes aprender a manejar su vulnerabilidad, ponerla a su servicio y al servicio de los demás. Se puede invitar a los asistentes ver el TED antes de la charla.



Contenido

- ¿Qué es la vulnerabilidad?
- ¿Cómo abrazar la vulnerabilidad en tiempos de crisis?
- ¿Cómo aumentar nuestra capacidad de empatía, de amor, de pertenencia, de conexión con los demás?
- El poder del autoconocimiento.



Metodología

Basados en la charla de Ted de Bhakti Sharma : Nayi Baat What open water swimming taught me about resilience.



Duración

1 a 2 horas.

El valor de la actitud,

David Küppers



Objetivo

Conferencia basada en el TED® de David Küppers, El valor de la actitud. Entregaremos herramientas que les permita a cada uno aprender a vivir con la mejor actitud, ponerla a su servicio y al servicio de los demás.



Contenido

- ¿Qué es la actitud?
- ¿Cómo tener una muy buena actitud en tiempos de crisis?
- El poder de la actitud para desarrollar el máximo potencial como seres humanos.
- Cómo cuidar nuestras relaciones humanas a partir de una buena actitud.



Metodología

Charla Constructivista - Conductista



Duración

1 a 2 horas

El interés genuino por el otro, empatía



Objetivo

Presentarles herramientas a los participantes que les permita conectarse con su EMPATÍA, con el fin de mejorar sus relaciones interpersonales y su entendimiento por lo que los rodea, generando un plan de acción para obtener mejores conexiones y resultados.



Contenido

- ¿Qué es la empatía?
- Cómo conectarse con tu ser empático.
- Amplía tu observador y entiende desde dónde observa el mundo el otro.



Metodología

Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas.

Empodérate **con propósito**



Objetivo

Presentarles herramientas a los participantes que les permita reconocerse y conectarse con su propósito de vida a través de su conocimiento y experiencias, identificando qué los motiva a hacerse responsables de sí mismos y empoderarse de su cargo.



Contenido

- Definición de propósito de vida alineado con el propósito de la organización.
- Herramientas de autoconocimiento.
- Competencias, habilidades, talentos.



Metodología

- Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas

Comunic-ARTE

asertivamente



Objetivo

Entregarles herramientas claves a los participantes que les permita continuar desarrollando habilidades comunicacionales para mejorar sus relaciones interpersonales y sus resultados.



Contenido

- Cómo comunicarte efectivamente.
- Los 5 actos del habla.
- El poder de tus palabras.



Metodología

Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas.

El arte de las **relaciones**



Objetivo

Entregarles herramientas claves a los participantes que les permita construir relaciones estratégicas y de valor.



Contenido

- El arte de las relaciones efectivas y estratégicas.
- Tu red de contactos.
- Construye relaciones de valor.
- El valor de la actitud en tu mundo relacional.



Metodología

Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas

Decido, luego actúo



Objetivo

Entregarles herramientas claves a los participantes que les permita aprender a tomar decisiones acertadas, elecciones entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, personal, sentimental o empresarial.



Contenido

- Toma de decisiones.
- Tipo de decisiones.
- Claves para tomar decisiones acertadas.



Metodología

Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas.

Aprendiendo de **mi mundo emocional**



Objetivo

Entregarles herramientas claves a los participantes que les permita identificar su mundo emocional, qué emociones tiene más a la mano y de qué manera se las está viviendo, con el fin de mejorar la relación consigo mismo y con los demás, lo cual tendrá un alto impacto en todas las áreas de su vida, especialmente en la laboral.



Contenido

- ¿Qué son las emociones, sentimientos, estado de ánimo, estado anímico?
- ¿Para qué sirven las emociones?
- Aprende a manejar tus emociones, escachándolas, aceptándolas y haciéndote cargo de ellas.



Metodología

Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas

Solución de **situaciones y conflictos**



Objetivo

Entregarles herramientas claves a los participantes que les permita aprender técnicas y habilidades para ponerlas en práctica que los lleve a encontrar la mejor solución, no violenta, a un conflicto, problema o malentendido que existe entre dos o más personas o con alguna situación laboral o personal.



Contenido

- ¿Qué es un conflicto y un problema?
- Estrategias para la solución de conflictos.
- Aprende a negociar (Método Harvard).



Metodología

Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas.

Pienso, luego creo



Objetivo

Entregarles herramientas claves a los participantes que les permita desarrollar nuevas ideas, nuevos conceptos, su propia creatividad, para ponerla a su servicio y al de otros.



Contenido

- ¿Qué es el pensamiento creativo?
- ¿Qué es la creatividad y cómo se desarrolla?
- Pon en práctica tu creatividad para alcanzar mejores resultados.
- Pensamiento divergente y su aplicabilidad.



Metodología

Tipo de intervención: taller conversacional



Duración

1 a 2 horas

Marcela Coutin

Psicóloga

Coach ontológico Argentina- coach life USA- Master en habilidades directivas- locutora profesional.

Experiencia

Fundadora & Directora de INTERHUMAN GROUP Más de 22 años de experiencia a nivel nacional e internacional en training y coaching, & procesos de salud mental, diseño de vida, terapia y teo- terapia, gerenciales, liderazgo y Coaching. Programas de crecimiento & desarrollo personal y grupal, y empresarial- seminarios de pareja, talleres de sanación interior.

Amplia experiencia en formación de equipos de alto rendimiento, en habilidades gerenciales, personales y en competencias y habilidades para la vida.

Ha sido presentadora de radio y televisión y ha desarrollado programas de formación para empresas como Bancolombia- grupo Éxito, Industrias Haceb, Axa Colpatria. Liberty, Protección, Suramericana, Clínicas y Hospitales, Sofasa, Landers, Dislicores, Coca-Cola, Sura- entre otras. En la actualidad es consultora empresarial, y teoterapia, realiza coaching y training.

Actualmente lidera el seminario de parejas felices y familias saludables, es escritora de artículos y libros de interés sobre abuso sexual y vida en pareja. Es consejera de parejas y de familias.



Inteligencia Emocional

Aspectos psicobiológico de mi personalidad



Objetivo

Desarrollar habilidades emocionales para encarar las diversas situaciones de la vida desde la perspectiva emocional- cómo interactuar en todas las áreas de la vida con personas con diversas predominancias cerebrales.



Contenido

- Teoría de los dos hemisferios- inteligencia emocional y gerencia de mis emociones- test de inteligencia emocional- estrategias efectivas para desarrollar mi coeficiente emocional.



Metodología

Videos- test- conversaciones profundas- meditación- dislocaciones cerebrales- masaje- respiración dirigida.



Duración

1 a 2 horas.

Laura Mesa

Coach Estratégico y Coach de transformación

Experiencia

Diseñadora Industrial con especialización en Gerencia, cuenta con más de 24 años de experiencia en el desarrollo de marcas y diseño comercial. Durante 13 años estuvo vinculada al retail en Grupo Éxito, donde se desempeñó como Gerente de Imagen y Diseño, consolidando una mirada estratégica sobre identidad, concepto de marca y experiencia.

Está certificada como Life Coach por el ICG (Australia), en coaching de transformación individual y de equipos, y como Practitioner en Programación Neurolingüística por Richard Bandler. Su formación se complementa con estudios en coaching estratégico, desarrollo del ser y prácticas como Reiki.

En los últimos años ha enfocado su trabajo en el acompañamiento de personas y organizaciones, facilitando procesos de reconocimiento del potencial y alineación con resultados concretos. Desde su estudio de los tres principios —mente, conciencia y pensamiento— promueve una comprensión más profunda de cómo se construye la experiencia humana, invitando a asumir responsabilidad y a generar cambios desde el interior.

Como coach, mentora y conferencista, ha trabajado con organizaciones y comunidades como 3pesp, Academia de Transformación Consciente, +SER, Grupo Éxito, Cementos Argos, entre otras, acompañando procesos de desarrollo personal y organizacional.



Sentir los mensajes **de nuestro cuerpo**



Objetivo

Notar como cambia la química de nuestro cuerpo con las emociones y cómo usarlo a nuestro favor.



Contenido

- Cómo funciona nuestra mente y sus efectos en nuestro cuerpo.
- Pensamiento, Sentimiento, emoción, acción
- Ejercicio dirigido para sentir la energía de nuestro cuerpo
- Estar atentos a las señales de nuestro cuerpo y notar de donde provienen
- Ejercicios para recuperar el bienestar durante el día



Metodología

Conferencia, ejemplos y ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas

Tus emociones **te informan**



Objetivo

Ser consciente de cómo funcionamos y cómo usarlo a nuestro favor para vivir plenamente las experiencias que si queremos.



Contenido

- Por qué no me lo dijeron antes?
- Cómo funciona la mente, cómo se genera las emociones y sentimientos en el ser humano.
- Luego de darme cuenta, que puedo hacer con ello y hacerme responsable.
- Es aprender de nuestra experiencia cada día.



Metodología

Charla virtual con ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas

Funcionamiento básico **de nuestra mente**



Objetivo

Dar a conocer el funcionamiento de la mente y ser conscientes de que el único común denominador de nuestra vida y resultados somos nosotros mismos.



Contenido

- Cómo funciona nuestra mente, aun sin darnos cuenta.
- Como tu pensamiento y atención determinan tu experiencia.
- Lo que tienes es lo que puedes ofrecerte a ti y a los demás
- Cuando das, ya estás recibiendo – neurotransmisores (ejercicio dirigido)
- Obrando en temor o en amor y las consecuencias neuronales y físicas.
- Liberarnos de ataduras de la forma y disfrutar esa libertad.



Metodología

Conferencia, ejemplos y ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas

María del Carmen Arenas G

Consultoría | Coaching & Mentoría | Coaching de Carrera | Coaching de Equipos | Liderazgo & Desarrollo

Experiencia

Coach empresarial y Consultora de negocios, con más de 25 años de experiencia en temas de estrategia, desarrollo de negocios, proyectos, procesos de transformación empresarial, liderazgo de equipos y acompañamiento en procesos de desarrollo individual. Apasionada por acompañar procesos de desarrollo individual y organizacional que permitan mejorar capacidades y habilidades de liderazgo.

Administradora de negocios, bilingüe, MBA (Becaria Fulbright)

Certificaciones de Coaching

Coach Ontológico Empresarial. Newfield Consulting

Coach de Equipos. Escuela Europea de Coaching

Coach de Equipos. Team Coaching International

Proantioquia: Mentora Programa Mega por más de 6 años

Interactuar: Directora Negocio Empresarios

Bancolombia: Director Segmentos Personas, Director Segmentos Personas y Pymes, Gerente Gestión Banca Personas y Pymes, Gerente Segmento B Privada, Líder Frente Comercial Fusión Bancolombia-Conavi-Corfinura, Gerente Productos Captación, Gerente Banca Electrónica.



Liderando el Bienestar **de los Equipos**



Objetivo

Promover la reflexión sobre los elementos que se deben considerar para fortalecer el bienestar de los equipos.



Contenido

- Identificar los elementos del bienestar
- Identificar elementos claves que contribuyen al bienestar
- Establecer posibles acciones para impactar positivamente en los elementos del bienestar
- Reflexionar sobre cómo cada uno de los líderes está impactando el bienestar propio y de sus equipos



Metodología

Taller teórico práctico



Duración

2 horas.

Experiencias transformadoras **que dejan huella**



Objetivo

Generar transformación real en personas y equipos, fortaleciendo su bienestar emocional, resiliencia y sentido de propósito, para impactar directamente en la productividad sostenible y en la construcción de culturas organizacionales más conscientes, humanas e inclusivas.



Contenido

Conferencias experienciales enfocadas en el desarrollo humano y organizacional, abordando temas clave como el propósito de vida, resiliencia y adaptación al cambio, autoestima y confianza personal, ruptura de paradigmas, manejo de la adversidad y diversidad e inclusión. A través de historias reales y herramientas prácticas, se crean espacios de reflexión que impulsan cambios de mentalidad, fortalecen habilidades emocionales y promueven una conexión más consciente entre las personas y su entorno laboral.



Metodología

Charlas sobre experiencias transformadoras.



Duración

1 a 2 horas

Jorge López

Empresario y administrador de empresas

Experiencia

Empresario y administrador de empresas de la Universidad EAFIT de Medellín. Con diversos estudios de maestría y especializaciones.

Trabajo 25 años para el sector de moda de Medellín en cargos directivos, 5 años en el sector gastronómico y lleva 8 años haciendo formación a equipos de trabajo y personas. Miembro de la Junta Directiva del Clúster Textil por 7 años, miembro de los Consejos de 7 centros comerciales de Medellín.

Dedicado a la capacitación a equipos de trabajo de empresas de diferentes sectores económicos, impactando a más de 3.000 personas con transferencia de conocimiento y experiencias en entendimiento del comportamiento del consumidor, productividad y gestión del tiempo y cómo esto mejora la calidad de vida en las personas y las empresas.

La aplicación de la metodología hace que además de gestionar el tiempo eficientemente e incrementar productividad y competitividad empresarial, se genere en las empresas y las personas que lo componen, CULTURA DE MEJORAMIENTO CONTINUO en sus actividades profesionales y personales, lo que da como resultado mayor productividad, equilibrio en la vida de las personas, sustentabilidad de las empresas, en otras palabras, lograr alcanzar el éxito.



Gestión del tiempo y productividad



Objetivo

Entregar las 10 herramientas de gestión del tiempo y productividad. Como usarlas de forma practica e inmediata



Contenido

- Contextualización de que es la gestión del tiempo y la productividad.
- Cómo funciona la mente.
- Por qué somos improductivos.
- Qué es la productividad.
- La planificación.
- Que genera valor
- Las 4 tendencias del comportamiento.
- Los roles
- Como entrar en acción.
- La importancia de medir.
- La rueda de la vida.



Metodología

Conversatorio práctico donde se contextualizan las herramientas y se dan ejemplos prácticos para usarlas de forma inmediata.



Duración

1 a 2 horas

Gestión del cambio



Objetivo

Entregar las 5 herramientas básicas de gestión del cambio y explicar que son y como usar a favor los hábitos, barreras mentales y condicionamientos sociales para transformarnos.



Contenido

- Contextualización de qué es gestionar el cambio.
- Explicar qué son los hábitos, barreras mentales y condicionamientos sociales.
- Cómo usarlos a nuestro favor.
- Los problemas.
- Fracaso para alcanzar los objetivos.
- Alguien me dice.
- Autoevaluación (autocrítica).
- Medición.



Metodología

Conversatorio práctico donde se contextualizan las herramientas y se dan ejemplos prácticos para usarlas de forma inmediata.



Duración

1 a 2 horas.

Desempeño sobresaliente **sin agotarse**



Objetivo

Como usar diferentes herramientas para potenciar el desempeño grupal e individual, cumpliendo con los indicadores en los tiempos y costos planificados y al mismo tiempo generar bienestar en la vida personal.



Contenido

- Contextualización de los obstáculos que tenemos en la vida que nos impiden tener un desempeño profesional y personal óptimo.
- Explicación práctica de herramientas que nos ayudan a crear hábitos para solucionar los obstáculos y alcanzar los objetivos:
- El propósito, Actividades que generan valor, Convertir los obstáculos en valores, Rueda de la vida, Mi rol profesional y personal



Metodología

Charla magistral donde se contextualizan las herramientas mencionadas y se dan ejemplos prácticos que sirvan de base para usarlas de forma inmediata.



Duración

1 a 2 horas

Catalina Trujillo

Estratega en aprendizaje organizacional y conferencista especializada en neurociencia

Experiencia

Estratega en aprendizaje organizacional y conferencista especializada en neurociencia aplicada al desarrollo del potencial humano. Su trabajo explora cómo el funcionamiento del cerebro influye en la forma en que aprendemos, tomamos decisiones, gestionamos la atención y desarrollamos nuestras capacidades en entornos de alta complejidad.

A lo largo de más de 15 años ha acompañado a líderes, equipos y organizaciones en América Latina a comprender cómo opera el cerebro en contextos de cambio, presión y sobrecarga cognitiva, traduciendo los hallazgos de la neurociencia y las ciencias del comportamiento en herramientas prácticas para mejorar el desempeño, la creatividad, el aprendizaje y el bienestar.



Liderando(nos) con Propósito



Objetivo

Desarrollar en los participantes una mayor conciencia sobre cómo liderarse a sí mismos y a otros desde el propósito, fortaleciendo su capacidad de autorregulación, enfoque y conexión en entornos de presión.



Contenido

- Regulación emocional: impacto del estrés en decisiones y relaciones.
- Atención e intención: el foco como direccionador de energía y acción.
- Locus de control: responsabilidad sobre decisiones y resultados.
- Propósito y relaciones: base de la motivación, el bienestar y la conexión en los equipos.



Metodología

Conferencia experiencial que integra neurociencia, reflexión personal y aplicación práctica, permitiendo a los participantes identificar sus patrones y generar cambios concretos en su forma de liderar.



Duración

1 a 2 horas

Claudia Restrepo

PhD en Neurociencia

Experiencia

La Dra. Claudia Restrepo Serna es una investigadora destacada y líder en Neurociencia, con un Doctorado (PhD) en Neurociencia de la Universidad de Ámsterdam, Holanda. Como Directora del Grupo de Investigación CES-LPH y Profesora Titular de la Universidad CES, lidera iniciativas que exploran la compleja neurobiología del sueño, la función biológica y el impacto del estrés en el comportamiento. Su contribución fue reconocida globalmente con el prestigioso Premio Global IADR 2023 en Neurociencias, consolidándola como una de las mayores expertas en la neurofisiología del comportamiento y sus implicaciones para la salud integral.

Con una sólida capacidad para traducir el conocimiento neurocientífico en aplicaciones prácticas, la Dra. Restrepo es una conferencista nacional e internacional, con experiencia en comunicar principios complejos a audiencias diversas, incluyendo programas de alto impacto social como Tejiendo Hogares de la Alcaldía de Medellín. Esta experiencia subraya su habilidad para hacer accesible la neurociencia, impactando directamente la eficiencia, la resiliencia y la capacidad de decisión en entornos de alta exigencia.



Biohacking Cognitivo: **mente enfocada para excelencia**



Objetivo

Potenciar el rendimiento ejecutivo y la toma de decisiones en entornos de alta exigencia, aplicando principios de neurociencia para desarrollar una mente enfocada, resiliente y productiva, optimizando así la gestión del capital cognitivo.



Contenido

- Atención y concentración: comprender cómo funciona el foco y gestionar los distractores de la era digital.
- Funciones ejecutivas: fortalecer habilidades como planificación, memoria y flexibilidad para mejorar la toma de decisiones.
- Cerebro, nutrición y sueño: entender cómo los hábitos influyen en el rendimiento cognitivo y el bienestar.
- Neuroplasticidad y hábitos: desarrollar rutinas que potencien la disciplina, la productividad y el equilibrio integral.



Metodología

Conferencia donde se fusionará sólidamente la exposición de principios neurocientíficos vanguardistas con ejercicios prácticos dinámicos, diseñados para la aplicación inmediata de estrategias de enfoque, resiliencia y optimización cognitiva.



Duración

1 a 2 horas.

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Salud mental

bienestar + sanación+ autocuidado



Andres Mauricio Rangel

Gerente Mente Plena IPS Medellín

Experiencia

Como docente, Investigador, y Clínico en salud mental de la Facultad de Medicina de La Universidad de Antioquia. Asesor técnico de la secretaria de salud de Medellín y subsecretaria de salud pública, ha observado los aspectos que definen nuestra relación con el entorno y cómo se manifiesta en nuestra salud física y mental, entendiendo qué hay detrás de ellas.

Por lo anterior, nos comparte a través de su Conferencia “ NO ERES TÚ, SOY YO, ATENTAMENTE: EL ENTORNO “ aspectos interesantes que definen nuestra relación con el entorno, tanto a nivel personal como profesional.



No eres tu, soy yo: **El Entorno.**



Objetivo

Es una conferencia que se ha ofrecido en más de 90 empresas, algunas de ellas son: Auteco, Nutresa, EPM, Google (USA), Corona, Laboratorios Ecar, Grupo Orbis, Fabricato, FAMILIA, Abbott, Coordinadora, Oriflame, BAM, AKT, SURA, Diabonos, Talma, EAFIT, Fenalco, Brinsa, Cámara de Comercio de Medellín, Tennis, La Lonja de Medellín, Duratex, Botero Soto, Marykay (USA), Somex, Colfecar, Inducascos y D1 entre otros. La conferencia va dirigida a cualquier persona en la organización, independientemente de su cargo y funciones, por tanto, se brinda un espacio totalmente “incluyente” lo cual genera motivación y sinergia con los equipos de trabajo.



Contenido

El mensaje de NO ERES TÚ, SOY YO, ATENTAMENTE: EL ENTORNO es totalmente hacia el SER, no es académico y se brindan herramientas para transformar la actitud, compromiso y energía de todos los asistentes en una organización. Comparte herramientas poderosas para el trabajo en equipo, gestión del cambio y líderes empoderados en el cuidado de sí mismos y su entorno, a través de tips para incentivar el autocuidado y la salud mental.



Duración

Conferencia con reflexiones profundas. Como garantía, siempre proponemos calificar con los asistentes la conferencia y si en una escala de 1 a 5 la calificación es menor a 5, no tendrá ningún costo para su organización. 1.5 horas presencial.

Juan Younes

Coach - Conferencista - Consultor Empresarial

Experiencia

Ingeniero Industrial con más de 10 años de experiencia liderando grupos en empresas como Citibank, Helm Bank, AYA Solutions y Grupo Éxito.

Pionero en la enseñanza de Mindfulness en Colombia.

Empresario y actualmente consultor empresarial.

Cofundador y codirector de YOURZ., Mindful Change y Productos Amigables SAS.

Conferencista, coach de bienestar y ejecutivo y mentor en liderazgo consciente

Certificaciones:

Coach IAC. (The International School of Coaching)

Profesor de Profesores de Mindful Change (Yourz, Centro de Mindfulness)

FPC (The International School of Coaching)

Herramientas Avanzadas para el Coach (The International School of Coaching)

Descodificación Biológica (Escuela de Cristhian Flechè)

Facilitador Interno de Transformational Breath. (Transformational Breath Fondation)

Profesor de Mindfulness para niños (Academy for Mindful Teaching AMT)



Salud Mental, **Seguridad y Bienestar laboral**

Es una conferencia que nos aporta herramientas y recursos para evitar la dispersión mental y con ello poder afrontar de una mejor manera estados de ansiedad, estrés, insatisfacción, desesperanza, autocrítica. Es un espacio que nos invita a aprender a regularnos para obtener mayor bienestar y seguridad en el trabajo en el día a día. También es el inicio de un nuevo estilo de vida más saludable.



- Práctica de transición
- Entendiendo nuestra mente
- El problema de la dispersión mental.
- Estrés, ansiedad, errores ineficiencia, insatisfacción, desesperanza.
- La atención y concentración (Mindfulness) como solución
- Práctica de los 5 sentidos
- Qué no es Mindfulness
- Cómo implementar Mindfulness en la vida diaria
- Práctica del escaneo corporal

Luis Gabriel Cervantes

Mater Coach Dial Coaching.

Entrenador de Eneagrama Autor del libro Abre el Tesoro

Experiencia

Ingeniero de Sistemas, con especialización en Gerencia de Empresas Comerciales. Instructor Out Door Training Open Mind, Coach Certificado IAC con The International School Of Coaching - TISOC, España, Coach Internacional con PNL por la Escuela Superior de PNL. Specialist Practitioner in Neuro-Hypnotic Repatterning-The Society of Neuro-Linguistic Programing Richard Bandler, instructor de Eneagrama y co-Creador de CoherenciaEsencial Realiza acompañamiento a personas y grupos en el desarrollo de estrategias efectivas para alcanzar sus metas personales y profesionales alineadas a la estrategia de sus organizaciones.

Autor del libro ABRE EL TESORO. Basado en esta obra ha creado: el Modelo de Liderazgo para el Emprendedor: MIDAS; el programa de entrenamiento MIDAS EMPRENDE y la biblioteca digital: El Lugar de Midas.

Su misión es lograr “un millón de amigos felices haciendo lo que aman” y para eso propone Entrenar tu Mente y tu Corazón. Destacado conferencista Invitado a los congresos y seminarios de las más importantes ferias y convenciones en los temas de Liderazgo, servicio al Cliente y Motivación Personal. Su trabajo ha sido reconocido por las más destacadas organizaciones empresariales en la Región Caribe y Centro América.



www.3pesp.org

"Aplicaciones para Sintonizar con tu Esencia, para fomentar el bienestar, la seguridad y salud mental en el trabajo"

En un espacio significativo y movilizador, se habilitará a los participantes con herramientas para el manejo de sus emociones, aún en medio de circunstancias adversas.

Este entrenamiento abarca los tres dominios del Ser: Pensamiento/Lenguaje; Sentimiento/Corazón, Expresión/Cuerpo, para llevarlos a ser un observador. consciente de cada situación y agente transformador de su realidad, impactando positivamente su entorno familiar, laboral y social.

Incluiremos información que eleve los niveles de Inteligencia Mental, Relacional y Espiritual en los participantes, para propiciar mayor conexión con su propósito de vida, inspirándolos a ser el Mejor Yo que están llamados a SER, ya que No se trata de ser más, se trata de ser Mejor. Con esta información fomentaremos el bienestar, la seguridad y salud mental en el trabajo.

Ejes temáticos

- Proceso PSE: Proporcionar herramientas para activar relaciones de armonía y fluidez, así mismo, relaciones sinérgicas entre las personas. Amor y Gratitude es la expresión de descubrirse como individuos generadores de valor y creadores de Bienestar para sí mismos y para su entorno.
- Observador Consciente: Promover entre los participantes actitudes referentes que les permitan experimentar un incremento positivo en su nivel de energía y calidad de vida.
- Reacción vs Respuesta: Integrar recursos de coherencia cardíaca y coherencia social para el desarrollo de Inteligencia Intuitiva y Relacional.

Chiquinquirá Blandón Montes

Psicología del Amor

Experiencia

Es Psicóloga de la Universidad de San Buenaventura, Medellín. Especialista en psicología Clínica de la Universidad del Norte Barranquilla. Terapeuta Certificada EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) y miembro de la Junta de la Asociación EMDR Colombia.

AUTORA DE LOS LIBROS:

La relación de pareja al desnudo, Manual para desenamorarse. No más víctimas en nombre del amor. Infidelidad. Abriendo el corazón. Celos. Licencia para ser feliz. El duelo afectivo. Los Pilares de la Relación de Pareja .¿Divorcio?

Ha sido docente de la Universidad de San Buenaventura, cronista del periódico El espectador. (Bogotá- Colombia) 2000-2002. Ha participado en diferentes programas radiales y televisivos de educación familiar. Ha colaborado en artículos para revistas y periódicos. Fue especialista del programa después de los 30 (Televid). Es directora y fundadora de la Clínica del Amor. Fue directora del programa Radial La Voz del Amor (Múnera Eastman). Es conferencista Nacional en temas de relación de pareja y del Ser.

Algunas empresas con las que ha trabajado: Gobernación de Antioquia, Country Club, Televid, Fondo empleados Banco de Occidente, Leonisa.



Auto cuidarnos.

La Salud Mental, es un término que se ha puesto de moda estos días y sobre todo en los medios de comunicación, donde nos están haciendo un llamado para cuidarnos, dado que por efecto colateral de la pandemia se ha encontrado que en el mundo se ha afectado de manera significativa la salud mental de los seres humanos en sus entornos laborales y personales.



Objetivo

A través de esta charla compartiremos lineamientos claros que nos permiten apropiarnos del tema de la salud mental, que no solamente influye en nuestras relaciones interpersonales, nuestra autoestima, nuestro estado de ánimo y nuestra salud física. Daremos tips para aprender a auto-cuidarnos, cuidar nuestra salud, y la salud de nuestros familiares y amigos.



Contenido

- ¿Qué es salud mental?
- ¿Como se manifiesta un trastorno mental?
- ¿Como intervenir los trastornos mentales?



Metodología

Conferencia con preguntas retadoras, historias y pequeños ejercicios prácticos, 1.5 horas presencial.

Marcela Coutin

Psicóloga

Coach ontológico Argentina- coach life USA- Master en habilidades directivas- locutora profesional.

Experiencia

Fundadora & Directora de INTERHUMAN GROUP Más de 22 años de experiencia a nivel nacional e internacional en training y coaching, & procesos de salud mental, diseño de vida, terapia y teo- terapia, gerenciales, liderazgo y Coaching. Programas de crecimiento & desarrollo personal y grupal, y empresarial- seminarios de pareja, talleres de sanación interior.

Amplia experiencia en formación de equipos de alto rendimiento, en habilidades gerenciales, personales y en competencias y habilidades para la vida.

Ha sido presentadora de radio y televisión y ha desarrollado programas de formación para empresas como Bancolombia- grupo Éxito, Industrias Haceb, Axa Colpatria. Liberty, Protección, Suramericana, Clínicas y Hospitales, Sofasa, Landers, Dislicores, Coca-Cola, Sura- entre otras. En la actualidad es consultora empresarial, y teoterapia, realiza coaching y training.

Actualmente lidera el seminario de parejas felices y familias saludables, es escritora de artículos y libros de interés sobre abuso sexual y vida en pareja. Es consejera de parejas y de familias.



Las 5 Heridas Emocionales del Alma

que nos impiden ser uno mismo



Objetivo

Conocer las heridas del alma que nos impiden avanzar en la vida y limitan el funcionamiento de las demás dimensiones de nuestro ser para sanar, trascender y crecer.



Contenido

Reconoceremos el impacto que generan las 5 heridas del alma: Rechazo- humillación- injusticia- abandono- traición- quién las origina y cómo sanarlas para mejorar nuestra salud mental y nuestra calidad de vida emocional.



Metodología

Coaching- andragogía- técnicas de respiración-meditación- conversación profundas.



Duración

1 a 2 horas

Quién me desconectó el cerebro

Deconéctate y reconéctate para vivir mejor



Objetivo

Comprender la importancia y el cuidado de nuestro cerebro – prevenir factores tóxicos que contaminan y afectan su salud mental.



Contenido

Re Transcripción neuropática- la docena sucia de Caroline Life en nuestro cerebro- abandonando la posesión amigdalar (Goleman)- limpiando hábito mentales patológicos- desconectarse para conectarte- el capitán de mi mente.



Metodología

Test- detox Coaching- andragogía- técnicas de respiración-meditación- conversación profundas.- musicoterapia.



Duración

1 a 2 horas.

Te queremos vivo

Cuidado de personas con ideación suicida -
rescate en medio del caos



Objetivo

Ayudar a las personas con cuadros depresivos mayores y a sus familias a cuidar la vida en toda su dimensión y a tratar la enfermedad mental como un factor de riesgo potencial bajo la premisa del cuidado.



Contenido

Salud mental- tristeza y depresión- Cuidate que yo te cuidaré- derrotando la tristeza- qué hacer y qué no hacer con una persona que pasa por ideación suicida- mitos y datos del suicidio.



Metodología

Test- depresión- meditación- ejercicios de conciencia dirigidos.



Duración

1 a 2 horas

Detox - desintoxicando mi vida



Objetivo

Ayudar a la profilaxis mental y la disminución de los agentes contaminantes de nuestra vida psíquica emocional y social- reconocer qué nos intoxican y cómo evacuar emociones y pensamientos tóxicos.



Contenido

Meditación- caras generacionales- compulsión a la repetición inconsciente- preparación (aromática desintoxicante)- peri-acción (ejercicios detox in situ) post evacuación- qué hacer y qué no hacer para vivir limpio en todas tus dimensiones.



Metodología

Ejercicios de apertura- test detox- ejercicios de imaginación dirigida- estrategias detox- limpiando mis sentidos- bio- reprogramación- tu vida es un milagro.



Duración

1 a 2 horas.

Ámate con locura - ¡Qué nota estar conmigo!



Objetivo

Aprender a estar solo- disfrutar del viaje interior que aprendemos cuando no hay pareja y estamos solos para evitar angustia o decisiones afectivas inadecuadas.



Contenido

¿Por qué estamos solos?- que nota estar conmigo- a qué le temes- me amo? Y luego me aman- en serio soy tan buena compañía- qué hago con mi vida- SOL- EDAD- EDAD DEL SOL- conquistandome a mí mismo.



Metodología

Diálogo profundo- conversaciones retadoras- video- ejercicios de autoestima y amor propio.



Duración

1 a 2 horas

Carolina Restrepo

Comunicadora Social

Experiencia

Terapeuta Gestáltica. Diplomada en Coaching con PNL de la Universidad CES. Máster de PNL certificada por la Asociación Internacional. Coach Personal y Ejecutiva de TISOC. Docente de la Universidad Nacional. Directora de Mejorarte.

Una persona apasionada por el conocimiento y el desarrollo del talento humano, sus trabajos se basan en la comunicación asertiva, la inteligencia emocional y el uso del lenguaje aplicado a las relaciones interpersonales. Tiene una amplia experiencia en docencia, desarrollo e intervención de equipos de Alto Impacto.



Del Aislamiento a la **Solitud Consciente**



Objetivo

Brindar a los participantes una comprensión clara y recursos prácticos que les permitan distinguir entre la soledad y el aislamiento, identificar sus señales y la resignificación del tiempo en solitud como un proceso intencional orientado al desarrollo personal y el bienestar psicológico.



Contenido

- Definiciones y diferencias: Soledad, aislamiento y solitud.
- Señales y síntomas emocionales, cognitivos y conductuales (Herramienta de identificación/valoración personal).
- Transformación del tiempo en solitud.
- Estrategias de afrontamiento y autocuidado.
- Plan de acción personal.



Metodología y duración

Conferencia virtual sincrónica . Metodología experiencial.

1 a 2 horas

Sírvale una aromática

Experiencias de vida de una terapeuta que ha experimentado episodios o ataques de ansiedad, pánico y depresión.



Objetivo

Generar espacios emotivos en donde se abordan temas sensibles en torno al bienestar mental, a través, de vivencias e historias reales que inspiren y hagan un llamado a la toma de consciencia, el respeto por la vida, el autocuidado y el acompañamiento a pacientes.



Contenido

- Conceptos básicos de salud mental
- Síntomas y alertas de las enfermedades mentales
- Tratamientos y auto gestión
- Asimilación de la historia de vida como proceso terapéutico



Metodología

Conferencia Testimonial



Duración

1 a 2 horas.

Martha Isabel Parra

Psicóloga, especialista en crianza y en el modelo de Paternidad Efectiva

Experiencia

Conectada con la posibilidad de sembrar semillas de amor y felicidad en los niños y sus familias decidió nutrirse para acompañar en este propósito las familias que creen en que hay mejores maneras de criar la vida.

Estudió psicología y creatividad.

Se certificó en el modelo de Paternidad efectiva y arteterapia y se entrenó como facilitadora de aprendizaje desde el modelo integral.

Trabajó 22 años en los procesos cultura y cambio con el grupo Bancolombia y en este ejercicio de ser mamá y ejecutiva decidió cambiar de ruta y dedicarse a trabajar con las familias, empresas y comunidades hace 10 años y así ha compartido con cientos de niños, familias, colegios y organizaciones como Ruta N, Grupo Nutresa, Grupo Familia, acompañándolos y entendiendo su mundo para hacer brillar el potencial que habita en cada uno.

Y ahora está aquí, con la intención de acompañarlos a navegar en familia el mar de posibilidades y aprendizajes que conlleva la crianza y acompañarlos como papás, mamás o educadores a ser un guía, un mentor de aquellos maestros que la vida te entrega a tu cuidado.



Volver así mismo: el camino para el pasar de la soledad a la solitud



Objetivo

Volver a sí mismo a veces confundimos estar solos con estar en aislamiento, pero no son lo mismo. Te invitamos a una sesión interactiva que no sólo aclara esta diferencia sino que te entrega estrategias sencillas y efectivas para convertir el tiempo a solas en un acto de cuidado personal.



Contenido

Estar con uno mismo no es estar solo, es estar completo.

¿Por qué tememos estar con nosotros mismos?

Solitud como práctica restaurativa

Tres llaves para cultivar la solitud

Un encuentro participativo visual y conectado con la neurociencias



Duración

1 a 2 horas

De intensa a **conscientemente**



Objetivo

Diseñar y facilitar un espacio de aprendizaje virtual tipo cineforo Basado en los momentos más valiosos y cargado de enseñanzas de las películas de Pixar intensamente 1 y 2 Con herramientas de gestión emocional con validación científica. Conectando la emoción con la gestión eficiente del pensamiento



Contenido

Comprensión de las emociones desde sus mitos y realidades, diferenciando emociones y sentimientos, y reconociendo el papel de las creencias en la identidad.

Desarrollo de habilidades emocionales clave como regulación, control de impulsos, empatía y autenticidad, junto con herramientas prácticas para transformar estados emocionales y gestionarlos de manera consciente.



Metodología

Cineforo- virtual o Presencial incluye ebook con herramientas de regulación



Duración

1 a 2 horas.



Objetivo

Brindar herramientas de gestión emocional para afrontar momentos de alta tensión, transformando los desafíos en oportunidades de aprendizaje y fortaleciendo la resiliencia individual y colectiva.



Contenido

- Cuándo una conversación se vuelve difícil
- Qué es emoción- reacción y respuesta consciente
- Señales físicas de la activación emocional.
- Conexión cuerpo-emoción. Herramientas:
- Mapa corporal de emociones.
- Práctica de respiración enfocada en la sensación.
- Herramientas para desarmar conflictos
- Estrategias para sostener las diferencias desde la presencia.



Metodología

Cine foro con clips de películas que usan la metáfora de los dragones como elemento simbólico que refleja firmeza, fuerza y soberanía interior.



Duración

1 a 2 horas

Depurando el Código de la ansiedad

Ingeniería de una mente sabia



Objetivo

comprendan que: La ansiedad no es un error del sistema. Es un módulo de protección que necesita ser calibrado, en esta conferencia taller recibiremos herramientas basadas en evidencia para comprenderla , actualizarla y regularla.



Contenido

Comprensión del funcionamiento del cerebro frente al estrés y la ansiedad, y desarrollo de estrategias prácticas para regular el sistema nervioso, optimizar el rendimiento y gestionar el entorno laboral de manera más consciente.



Metodología

Cineforo- virtual o Presencial incluye ebbok con herramientas de regulación



Duración

1 a 2 horas.

Antonella Giraldo

Psicóloga, Mtr. Terapias de 3ra Generación, Coach Ontológica y Ejecutiva

Experiencia

Psicóloga con más de diez años de experiencia acompañando a personas, líderes y equipos en procesos de crecimiento, transformación y bienestar. Integra enfoques de psicología, coaching ontológico personal y coaching ejecutivo para crear espacios de confianza que facilitan el propósito, fortalecen las relaciones y potencian el desarrollo humano.

Apasionada por diseñar y facilitar procesos que promuevan autoconocimiento y cambio consciente en contextos personales y organizacionales.

Su enfoque se basa en la escucha empática, el diálogo reflexivo y herramientas que impulsan una vida equilibrada y coherente con los valores individuales.

Cuenta con formación complementaria en Guion Mental, Relaciones Sanas, Organización del Tiempo y Productividad, Mentoría Espiritual, Arte Terapia e Inteligencia Emocional, lo que le permite abordar el acompañamiento desde una perspectiva integral que une razón, emoción y espiritualidad.

Más que acompañar, su propósito es guiar a las personas a descubrir nuevas posibilidades, ampliar su mirada y construir bienestar desde adentro hacia afuera.



El poder de reconectar contigo mismo

Poder personal y expansión del ser



Objetivo

Empoderar a los y las participantes para reconectar con su esencia auténtica mediante herramientas de coaching ontológico y terapias de tercera generación, fomentando el poder personal y la expansión del ser hacia una vida plena y consciente.



Contenido

- Exploración del ser auténtico: Identificación de máscaras sociales y reconexión con valores profundos.
- Herramientas ontológicas: Preguntas generativas para activar el poder personal y la expansión del ser.
- Prácticas de tercera generación: Defusión cognitiva y aceptación radical para soltar limitaciones.
- Ejercicios experienciales: Meditación guiada y visualización de expansión personal.



Metodología

Charla - Taller Online y/o presencial con ejercicios prácticos.



Duración

1 a 2 horas

Salud Mental y bienestar emocional

Salud mental, ansiedad y PAE



Objetivo

Dotar a las participantes de estrategias prácticas basadas en terapias de tercera generación y coaching ejecutivo para gestionar la ansiedad, fortalecer la salud mental y aplicar primeros auxilios emocionales en el día a día.



Contenido

- Panorama de la salud mental: Impacto de la ansiedad en el ámbito personal y profesional.
- Técnicas de tercera generación: ACT para aceptación y compromiso con el bienestar emocional.
- Primeros auxilios emocionales: Protocolos rápidos para crisis de ansiedad y regulación emocional.
- Herramientas de coaching ontológico: Reformulación de pensamientos limitantes y cultivo de resiliencia.



Metodología

Charla - Taller Online y/o presencial con ejercicios prácticos.



Duración

1 a 2 horas.



Objetivo

Guiar a las participantes en la sanación de heridas infantiles mediante terapias de tercera generación y coaching ontológico, activando el niño interior para un autoconocimiento profundo y un florecimiento personal sostenido.



Contenido

- Identificación de heridas de la infancia: Patrones emocionales y su impacto en la adultez.
- Trabajo con el niño interior: Visualizaciones y diálogos compasivos desde el coaching ontológico.
- Estrategias de tercera generación: Compasión mindful y recontextualización de narrativas dolorosas.
- Ejercicios experienciales: Sanación guiada y liberación emocional.



Metodología

Charla - Taller Online y/o presencial con ejercicios prácticos.



Duración

1 a 2 horas

Límites, tiempo y relaciones conscientes

Gestión del tiempo y relaciones sanas



Objetivo

Enseñar a establecer límites claros y gestionar el tiempo con conciencia, utilizando coaching ejecutivo y terapias de tercera generación, para cultivar relaciones sanas y equilibradas en lo personal y profesional.



Contenido

- Establecimiento de límites: Identificación y comunicación asertiva desde el coaching ontológico.
- Gestión consciente del tiempo: Priorización basada en valores y técnicas de ACT.
- Relaciones sanas: Patrones tóxicos, empatía radical y conexiones auténticas.
- Ejercicios prácticos: Mapeo de límites personales y planificación de tiempo relacional.



Metodología

Charla - Taller Online y/o presencial con ejercicios prácticos.



Duración

1 a 2 horas.

Mentalidad expansiva y resiliencia

Mentalidad, crecimiento y propósito



Objetivo

Desarrollar una mentalidad expansiva y resiliencia duradera mediante coaching ontológico y terapias de tercera generación, alineando el crecimiento personal con un propósito claro para navegar desafíos con confianza.



Contenido

- Mentalidad expansiva: De fija a de crecimiento, con herramientas ontológicas para expansión del ser.
- Construcción de resiliencia: Estrategias ACT para flexibilidad psicológica ante adversidades.
- Descubrimiento del propósito: Ejercicios para alinear acciones con valores profundos.
- Prácticas interactivas: Visualizaciones y role-playing de escenarios resilientes.



Metodología

Charla - Taller Online y/o presencial con ejercicios prácticos.



Duración

1 a 2 horas

Ángela Cardona

Psicóloga, Máster en PNL, Líder Coaching Femenino

www.angelacardonapsicologia.com/mujeres-brillantes

Experiencia

Psicóloga. Universidad Pontificia Bolivariana. Diplomado en Psicología Infantil y Juvenil. UPB. Diplomado en Musicoterapia (Eafit). Especialista en Terapia Gestáltica. CGSI (Argentina). Máster en Programación Neurolingüística. Formación en liderazgo femenino y mujer Integral en Brasil, Chile, y Colombia, Kai Woman. Líder Coach. Directora de “Mujeres Brillantes”, Practitioner-Diplomado en Liderazgo y empoderamiento femenino. Practitioner en Terapia Regresiva Reconstructiva. Experta en Mindfulness.

Profesional con amplia experiencia en atención clínica individual, y trabajo grupal en organizaciones empresariales, educativas y sociales, desde diferentes enfoques y con una óptica interdisciplinaria. Ha trabajado durante 10 años con mujeres en la modalidad de conferencias, talleres, círculos de mujeres y coaching femenino estratégico a nivel empresarial. Ha realizado procesos de formación en temas de liderazgo empresarial y clima laboral en diferentes organizaciones.

Formación en danza árabe, y canto, utilización del arte como medio de aprendizaje.



Del estrés al equilibrio: Aprendiendo a escuchar tu cuerpo



Objetivo

Brindar comprensión clara y herramientas prácticas para reconocer cómo funciona nuestro sistema nervioso, aprender a autorregularnos y detectar señales tempranas de alerta en la salud mental, promoviendo bienestar personal y colectivo.



Contenido

- La salud mental hoy: Por que nos afecta?
- Conociendo tu sistema: Escuchando las señales de tu cuerpo.
- Cómo regular tu sistema nervioso: herramientas prácticas.
- Reconociendo señales de alerta en ti y en otros.
- Mitos y verdades sobre salud mental.
- Prácticas simples y cotidianas para cuidarte.



Metodología

Charla virtual con dinámicas grupales y herramientas prácticas



Duración

1 a 2 horas.

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Prevención de abusos

límites + conciencia



Marcela Coutin

Psicóloga

Coach ontológico Argentina- coach life USA- Master en habilidades directivas- locutora profesional.

Experiencia

Fundadora & Directora de INTERHUMAN GROUP Más de 22 años de experiencia a nivel nacional e internacional en training y coaching, & procesos de salud mental, diseño de vida, terapia y teo- terapia, gerenciales, liderazgo y Coaching. Programas de crecimiento & desarrollo personal y grupal, y empresarial- seminarios de pareja, talleres de sanación interior.

Amplia experiencia en formación de equipos de alto rendimiento, en habilidades gerenciales, personales y en competencias y habilidades para la vida.

Ha sido presentadora de radio y televisión y ha desarrollado programas de formación para empresas como Bancolombia- grupo Éxito, Industrias Haceb, Axa Colpatria. Liberty, Protección, Suramericana, Clínicas y Hospitales, Sofasa, Landers, Dislicores, Coca-Cola, Sura- entre otras. En la actualidad es consultora empresarial, y teoterapia, realiza coaching y training.

Actualmente lidera el seminario de parejas felices y familias saludables, es escritora de artículos y libros de interés sobre abuso sexual y vida en pareja. Es consejera de parejas y de familias.



Poderosas - de víctimas de abuso sexual a sobrevivientes empoderadas - Cómo sanar el abuso sexual



Objetivo

Entender la experiencia del abuso sexual con una visión de propósito y significado que puede cambiar tu vida y edificar la vida de otros.



Contenido

¿Por qué esto?, ¿por qué a mi?, ¿por qué ahora?- sobreviví y fue para algo- cambiando el por qué por el para qué- ahora qué hago conmigo?- síntomas de abuso- señales de vida.- el renacer. Perdonar para sanar y ser libre.



Metodología

Diálogo profundo- conversaciones retadoras- video- ejercicios de autoestima y amor propio.



Duración

1 a 2 horas

Carolina Restrepo

Comunicadora Social

Experiencia

Terapeuta Gestáltica. Diplomada en Coaching con PNL de la Universidad CES. Máster de PNL certificada por la Asociación Internacional. Coach Personal y Ejecutiva de TISOC. Docente de la Universidad Nacional. Directora de Mejorarte.

Una persona apasionada por el conocimiento y el desarrollo del talento humano, sus trabajos se basan en la comunicación asertiva, la inteligencia emocional y el uso del lenguaje aplicado a las relaciones interpersonales. Tiene una amplia experiencia en docencia, desarrollo e intervención de equipos de Alto Impacto



Viva la vida

Sobre el disfrute y la amargura, el uso y el abuso, que se esconde detrás del consumo de sustancias recreativas



Objetivo

Generar un espacio emotivo y provocador en donde se abordan temas sensibles o problemáticas sociales, a través, de vivencias e historias reales que inspiren y hagan un llamado a la toma de consciencia, el respeto por la vida y la transformación personal.



Contenido

- Contexto social de consumo de sustancias psicoactivas.
- Cocteles de vida (componentes de la adicción).
- Consumo VS Consumo problemático.
- Abordaje del problema como parte de la solución.



Metodología

Conferencia Testimonial



Duración

1 a 2 horas.

Préndelo

Sobre el uso y abuso del consumo de marihuana. Apaga el porro y enciende los estados conscientes de tu mente.



Objetivo

Generar un espacio emotivo y confrontador en torno al consumo recreativo de marihuana y el límite de la adicción, a través, de vivencias e historias reales que inspiren y hagan un llamado a la toma de consciencia, el respeto por la vida y la transformación personal.



Contenido

- Contexto social de consumo de marihuana.
- Cocteles de vida (componentes de la adicción).
- Consumo VS Consumo problemático.
- Abordaje del problema como parte de la solución



Metodología

Conferencia Testimonial



Duración

1 a 2 horas



Bienestar del cerebro

diversión + conexión + ejercicios

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Adriana Acosta

Improvisación teatral

@imporlife.teatro

Experiencia

Actriz improvisadora y tallerista, fundadora de impro life, donde fusionamos el arte con las necesidades empresariales para lograr mejores resultados.

Profesional en administración de empresas y especialista en mercadeo lo cual he fusionado con la actuación y las técnicas de la improvisación teatral para construir y transmitir a los equipos de trabajo nuevas estrategias de transformación cultural.

3 años en el grupo 5Inco en el cual realizamos espectáculos de improvisación teatral además de talleres para equipos de trabajo que quieren implementar nuevas técnicas de formación.

13 años de experiencia en la organización Bancolombia en diferentes cargos, lo cual permitió formación empresarial.

Ha impactado empresas como: Rentig Colombia - Diplomata - Universidad de Antioquia - Deambulantes - Corpaul- Inspiritu experiencias - Majji - Ccp - Corona - Sumico - Estratek - Clinica Antioquia - Inder -Secretaria de la mujer, Mineros S.A.



Dinámicas de improvisación teatral



Objetivo

A través de videos o talleres lúdicos con información y actividades, permitir que los asistentes desarrollen sus capacidades creativas, sentido visual, gimnasia cerebral, fortalecer la concentración y la memoria a través de dinámicas utilizadas en la improvisación teatral.



Contenido

1. Reactiva tu creatividad jugando:

En esta clase explicamos cómo podemos entrenar el cerebro jugando para ser más creativos.

Juego: Frase escondida: este es un juego en el que construimos frases, películas, productos, lugares con imágenes, los espectadores juegan y se divierten mientras ejercitan su cerebro. Se dejan actividades similares que pueden desarrollar en casa.

2. Gimnasia cerebral para pensamientos flexibles:

En esta clase explicamos por qué es importante retar el cuerpo y el cerebro a hacer cosas diferentes pues esto nos permite ser más ágiles y tener mayor flexibilidad al momento de enfrentar cualquier reto.

Juegos gimnasia cerebral:

Ok Pum, Dónde está mi nariz, Manitas musicales, historia en cadena.



Dinámicas de improvisación teatral



3. Alineación cerebral en familia

Juego Palabra intuitiva: En este juego el objetivo es que dos personas del grupo lleguen a una palabra en común.

Detalles: 2 o más personas, Dos de las personas lanzan un apalabra cualquiera en coro a la misma vez. Esas dos palabras son absolutamente distintas, pero tiene alguna conexión. Después otras dos personas dirán en coro cual palabra creen que conecta la anterior.

El objetivo del juego es que al final digan la misma palabra, este juego activa la conexión de los grupos y estimula el deseo de logro común.

Se entregan juegos similares y recomendaciones

4: La creatividad no es solo ser original

Juego: Lienzo de círculos

Juego: Parecidos imposibles

Objetivo del juego: Demostrar como con las mismas reglas todos podremos crear de forma ilimitada, y explicar cómo los prejuicios nos limitan nuestras habilidades creativas.

Se entregan ejercicios para realizar en casa



Duración

Talleres de 1 a 2 horas

Gym cerebral y retos mentales para potenciar tu creatividad



Objetivo

Tener es un espacio lúdico y disruptivo donde los asistentes descubran a través del juego como realizar desbloques cerebrales para sacar su máximo potencial creativo y concluir desde la experiencia la importancia de ejercitar su cerebro para mejorar la atención, comunicación y rendimiento.



Contenido

Identificación de bloqueos mentales, entrenamiento de habilidades cognitivas como memoria, atención y lógica, comprensión del impacto de la gimnasia cerebral en el rendimiento y la creatividad, y desarrollo de hábitos para mantener la agilidad mental.



Metodología

Art Thinking: Se basa en la neuroeducación y el pensamiento divergente, buscando un aprendizaje significativo frente a la memorización tradicional.



Duración

1 a 2 horas

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Bienestar **para** **familias**

bienestar + consciencia + ser parejas y padres hoy



Martha Isabel Parra

Psicóloga, especialista en crianza y en el modelo de Paternidad Efectiva

Experiencia

Conectada con la posibilidad de sembrar semillas de amor y felicidad en los niños y sus familias decidió nutrirse para acompañar en este propósito las familias que creen en que hay mejores maneras de criar la vida.

Estudió psicología y creatividad.

Se certificó en el modelo de Paternidad efectiva y arteterapia y se entrenó como facilitadora de aprendizaje desde el modelo integral.

Trabajó 22 años en los procesos cultura y cambio con el grupo Bancolombia y en este ejercicio de ser mamá y ejecutiva decidió cambiar de ruta y dedicarse a trabajar con las familias, empresas y comunidades hace 10 años y así ha compartido con cientos de niños, familias, colegios y organizaciones como Ruta N, Grupo Nutresa, Grupo Familia, acompañándolos y entendiendo su mundo para hacer brillar el potencial que habita en cada uno.

Y ahora está aquí, con la intención de acompañarlos a navegar en familia el mar de posibilidades y aprendizajes que conlleva la crianza y acompañarlos como papás, mamás o educadores a ser un guía, un mentor de aquellos maestros que la vida te entrega a tu cuidado.



Ser padres en un mundo a punto de enloquecer

Conoce las competencias que este nuevo tiempo exige y las rutas para desarrollarlas en familia



Objetivo

Compartir las competencias, saberes y herramientas que requiere cada etapa de desarrollo en tus hijos, que les permita en familia DESPERTAR-CRECER-CONVIVIR Y TRANSFORMAR.



Contenido

- Qué le pasa a mi hijo?
- Qué necesita desarrollar mi hijo para adaptarse a ambientes VICA (Volátiles-inciertos-cambiantes-ambiguos).
- Actividades prácticas en cada etapa del desarrollo.



Metodología

Conferencia con ejemplos prácticos, conceptos y herramientas



Duración

1 a 2 horas

¿Qué le pasa a mi hijo?

Por qué no me funciona lo que hago para que obedezca



Objetivo

Compartir las competencias , saberes y herramientas que requiere cada etapa de desarrollo en tus hijos, que les permita en familia DESPERTAR-CRECER-CONVIVIR Y TRANSFORMAR.



Contenido

- Estilos de paternidad.
- Estilos de comportamiento en nuestros hijos.
- Herramientas para acercarme a cada estilo.
- Estrategias efectivas para enseñar límites.
- Gestión emocional.



Metodología

Conferencia con ejercicios prácticos.



Duración

1 a 2 horas.

Claves y estrategias para entrar en el mundo de tus hijos



Objetivo

Compartir las competencias, saberes y herramientas que requiere cada etapa de desarrollo en tus hijos, que les permita en familia DESPERTAR-CRECER-CONVIVIR Y TRANSFORMAR.



Contenido

- Características, necesidades en cada etapa de desarrollo.
- Rutinas poderosas.
- Claves para desarrollar la autonomía.
- Comunicación trascendente.
- Sabiduría emocional.



Metodología

Conferencia con ejemplos prácticos, conceptos y herramientas.



Duración

1 a 2 horas.

Sabiduría y coraje

El arte de fluir en momentos difíciles en familia



Objetivo

Compartir las competencias , saberes y herramientas que requiere cada etapa de desarrollo en tus hijos, que les permita en familia DESPERTAR-CRECER-CONVIVIR Y TRANSFORMAR.



Contenido

- Administración de la energía.
- Cómo priorizar.
- La disciplina rítmica.
- Sabiduría emocional.



Metodología

Conferencia con ejercicios prácticos, conceptos y herramientas.



Duración

1 a 2 horas.

Cuando sea grande quiero ser como YO

Cómo liberarte de frustraciones, proyecciones y deseos no resueltos para permitir que tus hijos crezcan autónomos y felices



Objetivo

Sensibilizar y generar conciencia a través de un lenguaje cercano sobre lo que tenemos que sanar los padres para permitir que nuestros hijos crezcan desde su aceptación personal y amor propio.



Contenido

- Qué mecanismos de defensa son usuales en la relación con nuestros hijos.
- Cómo identificar qué es mío y qué es del otro.
- Herramientas y claves para sanar.



Metodología

Conferencia con ejemplos prácticos, conceptos y herramientas



Duración

1 a 2 horas

Fluyendo con tus emociones en familia

La sabiduría del corazón



Objetivo

Acompañar los desafíos que propone este nuevo tiempo en familia a través de la sabiduría emocional.



Contenido

- Descubriendo mi patrón reactivo.
- Las habilidades del cerebro pleno.
- Pasar de reaccionar a responder.
- Claves de regulación emocional en familia



Metodología

Conferencia con ejemplos prácticos , conceptos y herramientas



Duración

1 a 2 horas.

Ana María Morillo

Psicóloga Clínica y Perinatal

Experiencia

Es Psicóloga con Especialización en Negocios Internacionales y en Psicología Clínica. Durante muchos años se desempeñó en áreas de mercadeo y ventas, con énfasis en investigación e inteligencia de mercados y entendimiento del cliente. Participó en la apertura y expansión de operaciones en mercados locales e internacionales, aportando insights desde inteligencia de negocios y trabajando por proyectos en áreas de mercadeo, comerciales y de desarrollo de nuevos negocios.

Después de un muy gratificante recorrido corporativo en empresas de distintas áreas de la economía, desde hace 12 años se dedica a la Psicología Perinatal, siendo una de las pioneras en trabajar en este campo en Medellín y en Colombia, desde su proyecto y consulta particular, y también en el ámbito académico dándole mayor proyección a este campo emergente de la Psicología.



Maternidad ¡sin culpa, por favor!

Cada mamá es un mundo



Objetivo

Conversar abiertamente de las distintas fuentes de culpabilidad para las mamás, desmitificar los ideales, tabúes y prejuicios que alimentan la culpa en las mamás hoy en día.



Contenido

- Por mi culpa, por mi culpa... ¿por mi gran culpa?
- El mito de la mamá omnipresente y omnipotente.
- La mamá que mi hijo necesita.



Metodología

Charla taller



Duración

1 a 2 horas.

Nace una nueva mamá. Nace una nueva mujer

La crisis de la maternidad



Objetivo

Comprender que la maternidad (así como la paternidad) representa una crisis vital, un cambio de piel, de identidad. Todo se mueve y se desacomoda. Y necesita un trabajo personal y tiempo para rehacerse



Contenido

- ¿Por qué estoy tan triste si lo deseaba tanto? Ambivalencias y duelos del posparto
- El viaje de “retorno”
- De autocuidado y autocompasión: ¿qué me pide este momento?



Metodología

Charla taller



Duración

1 a 2 horas

Las 7 i´s de la maternidad

De lo inesperado a la inspiración



Objetivo

Un recorrido reflexivo y revelador por el viaje personal de la maternidad para descubrir la riqueza y la singularidad de cada experiencia y las fortalezas que nos deja cada etapa que vamos dejando atrás.



Contenido

- Las 7 i´s: una por una.
- ¿En cuál de las “I” estoy hoy?
- Celebrar lo que he recorrido hasta aquí y lo que me prepara para la siguiente “I”.



Metodología

Charla taller



Duración

1 a 2 horas.

De contracciones y expansiones

Lo que los partos y los duelos nos enseñan para la vida



Objetivo

La vida y la muerte, la salud y la enfermedad, las pérdidas y los éxitos, hacen parte del ciclo de la vida de las personas y también de los productos, los mercados y las empresas. En esta conferencia haremos un paralelo de gran riqueza estratégica y fuerza inspiradora.



Contenido

- 1er momento: las señales de que el cambio es inminente.
- 2do momento: la fuerza creativa, el movimiento y la acción.
- 3er momento: el encuentro con el punto de inflexión.
- 4to momento: un nuevo comienzo.



Metodología

Charla



Duración

1 a 2 horas

Catalina Moncayo

Trabajadora Social Facilitadora de Procesos de Vida

Experiencia

Su formación como profesional unida a su experiencia y otras actividades de crecimiento personal y espiritual, le han permitido adquirir conocimientos y destrezas para: Diseñar e implementar talleres de desarrollo humano y crecimiento interior; brindar herramientas de sabiduría e información de valor mediante consultas y acompañamiento de procesos a nivel individual, grupal y de pareja. Tiene la experiencia para acompañar procesos especializados a mujeres víctimas de maltrato y abuso sexual; facilita círculos de mujeres online y presenciales.

Posee habilidades y valores para contribuir al desarrollo de los seres humanos y los pone al servicio por medio de la creatividad, la afectividad, el valor y el compromiso que entrega en la función que realiza. Todo bajo un interés permanente por contribuir al mejoramiento de la calidad de vida de los seres humanos y brindarles herramientas de sabiduría que les permitan tener resultados de satisfacción en sus indicadores de vida. Está en constante aprendizaje y en disposición siempre para adquirir nuevos conocimientos, destrezas y experiencias que fortalezcan su crecimiento personal, espiritual y profesional.



El Amor no duele

Cómo construir relaciones de pareja con sabiduría



Objetivo

Brindar herramientas e información de sabiduría que permitan a las personas comprender el verdadero significado del amor, conocer los parámetros sobre los cuales podemos emparejarnos, conocer qué son las relaciones de destino y cómo hacerse correspondiente con relaciones de amor.



Contenido

- Qué son los sentimientos, el afecto, el enamoramiento y el amor.
- Herramientas para construir relaciones de amor conscientes.
- Relaciones de destino – sanar, perdonar y hacerme correspondiente con relaciones de amor.



Metodología

Charla- Taller Online con ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Sanando la Herida Materna

Un viaje a tu feminidad y la oportunidad de maternarte



Objetivo

Trabajar la herida con la madre para que le demos un giro a la mirada de nuestra historia con ella y podamos vivenciarla desde una actitud reconciliadora, comprensiva y neutral que nos permita liberarnos del sufrimiento y del malestar interior.



Contenido

- El mundo y el pacto de almas.
- El impacto de la madre en nuestra personalidad. El alma, la personalidad y la consciencia.
- La herida de la madre y como sanarla. El perdón. La niña interior. El cordón umbilical.



Metodología

Charla - Taller Online con ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas

El diseño pedagógico **del universo**



Objetivo

Conocer cómo funciona el diseño pedagógico del universo para los seres humanos y comprender cuáles son los indicadores en la vida que muestran resultados de satisfacción e insatisfacción, con el fin de identificar y crear el mapa de la vida como herramienta de autoconocimiento.



Contenido

- Cómo funciona el universo y el pacto de almas.
- Cuál es el propósito, la misión, el destino y la función en los seres humanos.
- Indicadores de Vida: Salud, economía, adaptabilidad y relaciones.



Metodología

Charla - Taller Online.



Duración

1 a 2 horas.

Violencia **Intrafamiliar**



Objetivo

Identificar qué es la violencia intrafamiliar y los mitos que existen entorno a esta problemática con el fin de tener más herramientas que permitan prevenir situaciones de violencia.



Contenido

- Qué es la violencia intrafamiliar.
- Desmitificando la violencia.
- Conocer los tipos de violencia intrafamiliar.
- Ciclo de la violencia intrafamiliar.
- Mecanismos de negación de la violencia (Víctima y Victimario)
- El miedo y la culpa.
- Rutas de acción



Metodología

Charla - Taller Online con ejercicios prácticos



Duración

1 a 2 horas

Desmitificando la idea del perdón



Objetivo

Desmitificar la idea que se tiene del perdón a partir de la comprensión de que somos seres independientes emocionalmente y venimos al mundo a desarrollar la paz invulnerable.



Contenido

- Qué es el perdón y la paz mental.
- Las heridas como oportunidades de aprendizaje (agradecer).
- Independencia espiritual.



Metodología

Charla – Taller participativo



Duración

1 a 2 horas.

El autoconocimiento



Objetivo

Conocer cómo estamos constituidos internamente y la importancia del autoconocimiento como herramienta para identificar las acciones y hacerse responsable de mí mismo.



Contenido

- El alma, la conciencia, la personalidad, el ego y el cuerpo.
- Qué es el autoconocimiento.
- El valor y los beneficios del autoconocimiento.
- Por qué tengo la pareja que tengo.



Metodología

Charla - Taller participativo.



Duración

1 a 2 horas

Susana Obesso

Psicología, coaching, PNL, Aromaterapia, metodología vivencial y artística

Experiencia

Psicóloga con 14 años de Experiencia en el campo Clínico, organizacional, educativo y social comunitario, Creadora De transformación Consciente, con un amplio conocimiento en los fundamentos de la psicoterapia gestáltica, formación experiencial y su aplicación en diferentes contextos.

Es una convencida del Potencial del Ser Humano para transformarse y lograr todo lo que se propone por eso en los últimos años a través de transformación Consciente su énfasis ha sido acompañar y potenciar procesos desde el ser, en las organizaciones y de manera individual con herramientas desde la psicoterapia, el coaching, la PNL, las constelaciones Familiares y la Aromaterapia

Psicóloga Universidad de San Buenaventura, Especialista en terapia Gestáltica (Argentina), Formación intensiva en constelaciones de pareja (Barcelona), Diplomado en Coaching con PNL Universidad CES, Formación en aromaterapia.



Descubre tus formas de amar

Constelaciones familiares



Objetivo

Un espacio para descubrir de qué formas amamos, tomar conciencia y emprender un camino para vivir relaciones más sanas y felices. Identificar los patrones propios de relación a través de ejercicios de introspección



Contenido

- Sanando mi historia de amor
- Relación con los padres y parejas anteriores
- Influencias culturales y sociales frente al amor
- Los lenguajes del amor



Metodología

- Conferencia Taller Virtual Vivencial
- Teoría y Ejercicios de constelaciones familiares



Duración

1 a 2 horas.

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Duelo

bienestar + duelo



Alejandra Jácome

Abogada y Psicóloga

Acompañamiento grupal e individual en procesos de duelo por muerte.

Experiencia

Especialista en duelo, trauma emocional y desarrollo del talento humano. Sus fortalezas y experiencia se centran en el acompañamiento e intervención grupal e individual en procesos personales de duelo por muertes y pérdidas en general.

A partir de la experiencia que tiene en gestión humana y acompañamiento en procesos de duelo, descubrió la necesidad de hablar y sensibilizar sobre el proceso de duelo y la oportunidad para acompañar a los demás en esos momentos de dolor, angustia, vulnerabilidad y soledad, para ayudarlos a sanar, soltar, aprender de ellos y así vivir en mayor tranquilidad los procesos de vida a nivel personal y organizacional.

Certificaciones:

EMDR y manejo de trauma emocional 2020

Intervenciones en duelo para empresas. 2019

Diplomado en Manejo de Duelo perinatal y manejo de duelo. 2017

Coach de vida ICT México Julio – Nov 2017

Coach Personal y ejecutivo, TISOC Febrero 2014

Especialización en desarrollo talento humano EAFIT 2012

Practitioner en Programación Neurolingüística. ASEIA. Septiembre 2010- Mayo 2011



Afrontando el duelo, herramientas de vida para mente, cuerpo y alma



Objetivo

Comprender qué son los duelos, cómo es la forma natural de vivirlos y adquirir estrategias y herramientas que nos faciliten afrontarlos para disminuir la ansiedad y angustia que estos generan, facilitando la aceptación del proceso.



Contenido

- Qué es el duelo, cómo se viven los procesos de duelo y observaciones generales del mismo.
- Estrategias y herramientas personales para regulación emocional a nivel de mente, cuerpo y alma.



Metodología

Conferencia teórico práctica presencial o virtual.



Duración

1 a 2 horas

Sufrir, la mejor estrategia **para no crecer**



Objetivo

Comprender que aunque la vida nos pone frente a situaciones dolorosas y en ocasiones difíciles de asimilar y afrontar, debemos buscar las formas, pilares y recursos que nos permitan avanzar, evitando quedarnos en el sufrimiento que nos aleja del crecimiento y aprendizaje que cada situación trae para nuestra vida.



Contenido

- Sufrimiento, ¿real u opcional?
- Cuando la única opción que tenemos es continuar
- Cómo podemos resignificar lo que estamos viviendo para transformar nuestra vida



Metodología

- Conferencia teórico virtual.



Duración

1 a 2 horas.

La resistencia del apego, cuando no soltamos nos lastimamos



Objetivo

Identificar qué dimensiones de nuestra vida se encuentran en resistencia de crecer por el miedo a perder o por el miedo a dejar ir aquello que nos retiene y no somos conscientes, evitando nuestro crecimiento y transformación personal.



Contenido

- Qué es apego, qué es amor
- Ganancias secundarias a las pérdidas, que no nos permite avanzar
- El crecimiento que viene tras vencer el miedo a “perder”



Metodología

Conferencia teórico práctica presencial o virtual.



Duración

1 a 2 horas

La compasión, aliada para nuestro proceso de sanación



Objetivo

Sensibilizar e invitar a las personas a desarrollar una mirada más compasiva frente a su vida y las situaciones vividas, disminuyendo la mirada crítica sobre sí mismos de “tener que ser fuerte” y el impacto que esto tiene en el desarrollo de vínculos más empáticos con los procesos personales de los demás



Contenido

- Qué es la compasión en mis procesos personales.
- Identificar estresores y críticos en nuestra relación con nosotros mismos en un proceso de duelo o de vida en general.
- La compasión como herramienta de fortalecimiento interno para nuestro desarrollo



Metodología

Conferencia teórico práctica virtual.



Duración

1 a 2 horas.

El perdón, **camino de liberación**



Objetivo

Trabajar y desarrollar contenidos en torno al perdón y el porqué vivirlo ayuda a liberar el dolor, rabia o frustración que podemos experimentar cuando hemos perdido alguien o algo de gran significado y valor de nuestras vidas.



Contenido

- El perdón, ¿un acto de la voluntad?
- Perdonar es diferente a olvidar
- La liberación que viene después del perdón.
- Los 3 perdones, pedir perdón, perdonar al otro, perdonarme a mi.



Metodología

Conferencia teórico práctica virtual.



Duración

1 a 2 horas

Marcela Coutin

Psicóloga

Coach ontológico Argentina- coach life USA- Master en habilidades directivas- locutora profesional.

Experiencia

Fundadora & Directora de INTERHUMAN GROUP Más de 22 años de experiencia a nivel nacional e internacional en training y coaching, & procesos de salud mental, diseño de vida, terapia y teo- terapia, gerenciales, liderazgo y Coaching. Programas de crecimiento & desarrollo personal y grupal, y empresarial- seminarios de pareja, talleres de sanación interior.

Amplia experiencia en formación de equipos de alto rendimiento, en habilidades gerenciales, personales y en competencias y habilidades para la vida.

Ha sido presentadora de radio y televisión y ha desarrollado programas de formación para empresas como Bancolombia- grupo Éxito, Industrias Haceb, Axa Colpatria. Liberty, Protección, Suramericana, Clínicas y Hospitales, Sofasa, Landers, Dislicores, Coca-Cola, Sura- entre otras. En la actualidad es consultora empresarial, y teoterapia, realiza coaching y training.

Actualmente lidera el seminario de parejas felices y familias saludables, es escritora de artículos y libros de interés sobre abuso sexual y vida en pareja. Es consejera de parejas y de familias.



Déjalos ir con amor

Soltar - liberar - fluir. "La muerte es solo el principio"



Objetivo

Comprender las situaciones dolorosas como ruptura- muerte- separación y despedida, basada en la teoría del desapego y la libertad de las emociones. Cómo ser feliz después de la pérdida.



Contenido

- ¿A quién perdiste? - perder al otro no es perderse- soltar para fluir- nos volveremos a ver- cuándo vuelvas- la culpa asociada al duelo- y si hubiera hecho...? Qué hacer y qué no hacer en un duelo.



Metodología

Lista de mis pérdidas- meditación- carta a mi ser interior- la silla vacía- ejercicios de apertura- sanando mi corazón – el regalo de soltar.



Duración

1 a 2 horas.

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Equidad e inclusión

bienestar + consciencia



Dany García

Profesional en Ciencias Políticas de la Universidad Nacional de Colombia y Magister en Educación y Derechos Humanos de la Universidad Autónoma Latinoamericana (UNAULA).

Experiencia

Terapeuta Gestáltica. Diplomada en Coaching con PNL de la Universidad CES. Máster de PNL certificada por la Asociación Internacional. Coach Personal y Ejecutiva de TISOC. Docente de la Universidad Nacional. Directora de Mejorarte.

Una persona apasionada por el conocimiento y el desarrollo del talento humano, sus trabajos se basan en la comunicación asertiva, la inteligencia emocional y el uso del lenguaje aplicado a las relaciones interpersonales. Tiene una amplia experiencia en docencia, desarrollo e intervención de equipos de Alto Impacto



Historias mal contadas

El caso de una falsa mujer



Objetivo

invitar a la audiencia a confrontar sus propias narrativas, sesgos y complicidades frente a las violencias de género, resaltando la experiencia trans e identidades no hegemónicas; cuyas historias han sido silenciadas, tergiversadas o directamente borradas. Es una experiencia que desmantela lo aprendido, abre el corazón y planta nuevas preguntas a través de la apertura del libro humano: historias mal contadas, el caso de una falsa mujer. Una charla que desmonta mitos, revela violencias, barreras y humaniza cuerpos que han sido negados desde un enfoque de derechos y actualización en Colombia a 2025.



Contenido

- Cuando ser yo es un acto político. Lo simbólico, lo estructural y lo cotidiano como campos de violencia.
- Violencias que no sangran, pero matan. Microagresiones, discursos de odio, transfobia estructural y violencia institucional. Desde el lenguaje hasta las leyes: cómo opera la violencia basada en género.
- El cuerpo, la voz y la memoria como biblioteca humana viva.
- Cada cicatriz, una página.



Duración

1 a 2 horas

María Camila Gonzáles

Egresada del programa Incluye de la Universidad de Antioquia



Experiencia

Con 24 años, Cami no necesita que le cuenten lo que es la inclusión. Ella es una historia viva de pasión, alegría, incomodidad y verdad.

Mujer con discapacidad intelectual - síndrome de Down, activista, influencer y conferencista, que ha transformado su diferencia en un llamado a la conciencia.

Con una voz auténtica y poderosa, María Camila no habla “por” la discapacidad, sino “desde” ella. Su historia no es la de una persona con “necesidades especiales”, sino la de una ciudadana con derechos, pasiones, coraje y una misión: desmantelar el capacitismo desde el amor, la autonomía y el derecho a ser.

Lo que el trabajo no esperaba de mí

Una experiencia de vida con Poder Down



Objetivo

Despertar una comprensión profunda y sentida de la discapacidad y la neurodiversidad como una riqueza humana, no como una excepción que debe adaptarse; esta experiencia busca incomodar, inspirar y transformar la forma en que las organizaciones miran, piensan y actúan frente a las personas neurodivergentes y la discapacidad para activar una conversación real sobre inclusión desde el respeto y el talento.



Contenido

- Más allá de un diagnóstico. Qué significa ser neurodivergente en un mundo neurotípico.
- Identidad, no sólo condición médica.
- Apoyos y barreras. Cómo acompañar sin subestimar. Redes, adaptaciones y autonomía.
- Ni super poder, ni carga. De la sobreprotección al reconocimiento.
- Inclusión laboral, desde una mirada de justicia social.



Duración

1 a 2 horas.

Diana Bonilla

Psíóloga - Educadora Especial

Experiencia

Madre de dos niñas autistas, esposa de un hombre con diagnóstico tardío y hermana de una persona sordociega, quien inspira la creación de la fundación más importante para la atención de personas con esta condición en Guatemala.

Con más de 20 años de experiencia en inclusión y discapacidad múltiple, tiene expertise en sistemas alternativos y aumentativos de comunicación.

Lideró la fundación más grande en Guatemala para personas sordociegas - FUNDAL-. Pero nada la preparó para el diagnóstico de su primera hija. “Fue ahí donde entendí el verdadero desafío de las familias y me dediqué a especializarme en autismo con un enfoque humano y neuroafirmativo. Pocas personas pueden decir que lo han vivido desde tantos ángulos”



Sinergias Invisibles

La Riqueza de los Equipos Neurodiversos



Objetivo

Movilizar imaginarios sobre la neurodiversidad en el trabajo, desmitificando estereotipos, promoviendo la reflexión, respeto y transformando la percepción de un concepto de inclusión pasiva a una ventaja competitiva estratégica y fuente de innovación.

La meta es simple y poderosa: que cada persona en su equipo comprenda que la diversidad cognitiva es un motor de innovación, productividad y cohesión, y que al reconocerla y respetarla, construimos juntos un entorno de trabajo más humano, inclusivo, competitivo y sostenible.



Contenido

- Definición de neurodivergencia, neurodiversidad y relación con discapacidad.
- Condiciones neurodivergentes. Fortalezas y mitos de algunas expresiones: autismo (TEA), TDAH, altas capacidades, dislexia y dispraxia.
- Sesgo y percepción: depurando estereotipos.
- Importancia de la inclusión en entornos de trabajo: Por qué los equipos complementarios generan más valor en tecnología. Deconstrucción de Modelos Neuro-Normativos



Duración

1 a 2 horas

Carolina Restrepo

Comunicadora Social

Experiencia

Terapeuta Gestáltica. Diplomada en Coaching con PNL de la Universidad CES. Máster de PNL certificada por la Asociación Internacional. Coach Personal y Ejecutiva de TISOC. Docente de la Universidad Nacional. Directora de Mejorarte.

Una persona apasionada por el conocimiento y el desarrollo del talento humano, sus trabajos se basan en la comunicación asertiva, la inteligencia emocional y el uso del lenguaje aplicado a las relaciones interpersonales. Tiene una amplia experiencia en docencia, desarrollo e intervención de equipos de Alto Impacto



Volamos sin escoba

Entre la solidaridad y el vínculo



Objetivo

Brindar conceptos básicos de sororidad que lleven a los participantes a tomar consciencia del impacto que tienen los vínculos al momento de relacionarnos y cómo fortalecer las relaciones sociales para crear un entorno de solidaridad, protección y autodesarrollo en un grupo poblacional.



Contenido

- Conceptos básicos de sororidad y alianzas femeninas.
- Tendencias y movimientos sociales.
- Ejercicio experiencial de vínculo y transformación grupal.



Metodología

Herramientas de Coaching y Psicoterapia.



Duración

1 a 2 horas

El closet para la ropa

Realidades sociales y transformaciones culturales en torno a la aceptación de la diversidad sexual en la sociedad



Objetivo

Generar un espacio emotivo en donde se abordan temas sensibles o problemáticas sociales en torno a la diversidad sexual, a través, de vivencias e historias reales que inspiren y hagan un llamado a la toma de consciencia, el respeto por la vida y la transformación personal.



Contenido

- Conceptos básicos de diversidad sexual.
- Recuento histórico y transformaciones culturales.
- Diversidad sexual e inclusión.
- Nuevos paradigmas sociales y organizacionales.



Metodología

Conferencia Testimonial



Duración

1 a 2 horas

Ángela Cardona

Psicóloga, Máster en PNL, Líder Coaching Femenino

www.angelacardonapsicologia.com/mujeres-brillantes

Experiencia

Psicóloga. Universidad Pontificia Bolivariana. Diplomado en Psicología Infantil y Juvenil. UPB. Diplomado en Musicoterapia (Eafit). Especialista en Terapia Gestáltica. CGSI (Argentina). Máster en Programación Neurolingüística. Formación en liderazgo femenino y mujer Integral en Brasil, Chile, y Colombia, Kai Woman. Líder Coach. Directora de “Mujeres Brillantes”, Practitioner-Diplomado en Liderazgo y empoderamiento femenino. Practitioner en Terapia Regresiva Reconstructiva. Experta en Mindfulness.

Profesional con amplia experiencia en atención clínica individual, y trabajo grupal en organizaciones empresariales, educativas y sociales, desde diferentes enfoques y con una óptica interdisciplinaria. Ha trabajado durante 10 años con mujeres en la modalidad de conferencias, talleres, círculos de mujeres y coaching femenino estratégico a nivel empresarial. Ha realizado procesos de formación en temas de liderazgo empresarial y clima laboral en diferentes organizaciones.

Formación en danza árabe, y canto, utilización del arte como medio de aprendizaje.



Abrazar la diversidad

+ inclusión y - etiquetas



Objetivo

Generar un espacio de reflexión, sensibilización y aprendizaje en torno al tema de diversidad con el fin de contextualizar, educar y promocionar la igualdad de derechos y la valoración y respeto por la diferencia, mostrando cómo esta inclusión genera mayor productividad a nivel personal y laboral. En este espacio vivencial se realizarán actividades didácticas, reflexivas y de construcción grupal encaminadas a conocer, contextualizar acerca del tema de inclusión, y entregar herramientas para derribar barreras y estereotipos culturales que promuevan la sana convivencia, empatía y comprensión de las diferentes formas de expresión del ser humano.



Contenido

- Creencias limitantes y estereotipos culturales: Rompiendo barreras.
- Historias de la vida real (aquí se presentará un testimonio)
- Líderes extraordinarios: Diversidad e inclusión= Productividad.
- Empatía: Ponernos en sus zapatos.
- Abrazar la diversidad.



Duración

1 a 2 horas

Un viaje por la **diversidad que somos**



Objetivo

Generar un espacio de reflexión, sensibilización y aprendizaje en torno al tema de diversidad con el fin de contextualizar, educar y promocionar la igualdad de derechos y la valoración y respeto por la diferencia, mostrando cómo esta inclusión genera mayor productividad a nivel personal y laboral.



Contenido

- Abrazar la diferencia: terminología en temas de diversidad e inclusión.
- Creencias limitantes y sesgos aprendidos.
- Transformando la mirada: ponernos lentes de múltiples colores.
- Beneficios de inclusión en el ámbito personal y laboral.
- Test cerebro total: diversidad de capacidades en mí.



Duración

1 a 2 horas.

Rafael Hernández

Terapeuta transpersonal y consultor Mindfulness, Certificado por la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal

Experiencia

Estudios en Educación, Psicología y Recursos Humanos en Colombia. Formación y entrenamiento en Análisis Transaccional, Terapias Holísticas, Reiki, Terapia Gestalt, PNL, Radix, entre otras.

Especialista en Terapia Transpersonal y Consultor Mindfulness. De la Escuela Española de Desarrollo Transpersonal y Tutor Internacional de la misma. Especialista en Terapia de Sonidos de la Escuela de Terapias Energéticas de Madrid, España. Diplomado en Terapias Vibracionales (EnergyChrom) del Centro Universitario de Alternativas Médicas de Guadalajara, México.

28 años de experiencia en el mundo organizacional como consultor y facilitador. Conferencista y Tallerista invitado de Congresos Internacionales en USA, Ecuador, Venezuela, Costa Rica, México y Colombia.

Autor del libro El Viaje del Amor, Un Camino al Corazón. Productor y Director del Programa Radial Lo Bueno de la Vida en Medellín Colombia.

“Eligiendo hoy vivir cada día, soltando el que pasó y sin expectativa sobre el que viene...

Comprendiendo que el acompañar a otros es un regalo del alma y para el alma. No existen las coincidencias. El que te llega viene a recordarte algo. Siempre aprendices, del amor.



Somos masculino y femenino

Ponerse en los zapatos del otro



Objetivo

Esta conferencia taller es una experiencia teórico práctica a través de la cual los participantes reconocerán y vivenciarán el significado del nombre de este espacio.

A través del mismo, se espera no sólo una comprensión conceptual del tema sino también una aproximación emocional al mismo, permitiéndoles ese “ponerse en los zapatos del otro” que tan importante es en las relaciones interpersonales.



Contenido

- Reconocer los componentes yin-yang o femenino/masculino de nuestro ser.
- Experimentar elementos del hacer femenino que le permitan comprender al hombre, la naturaleza del otro.
- Desmitificar creencias en torno al “hacer” del hombre.
- Comprender y valorar el concepto de igualdad en los roles.



Metodología

Conferencia – Taller: Experiencia de toma de consciencia y autoevaluación.



Duración

1 a 2 horas

El desafío de Ser Hombres Hoy

Una mirada desde el camino recorrido!



Objetivo

Celebrar el ser hombres tomando conciencia del desafío que vivimos y de las múltiples posibilidades que tenemos para evolucionar en lo mental, emocional y espiritual.



Contenido

- Los “rayones” de la vida: Aprendizajes inadecuados del camino.
- La despertada: Lo que te lleva a verte y asumirte de forma diferente.
- Así o más claro: Las decisiones que nadie tomara por ti.



Metodología

- Conferencia – Taller: Experiencia de toma de consciencia y autoevaluación.
- Se requiere que los participantes tengan hojas en blanco tamaño carta, lápiz y de ser posible colores o marcadores delgados.



Duración

1 a 2 horas.

Juanchi Rosas

Entrenador del potencial humano

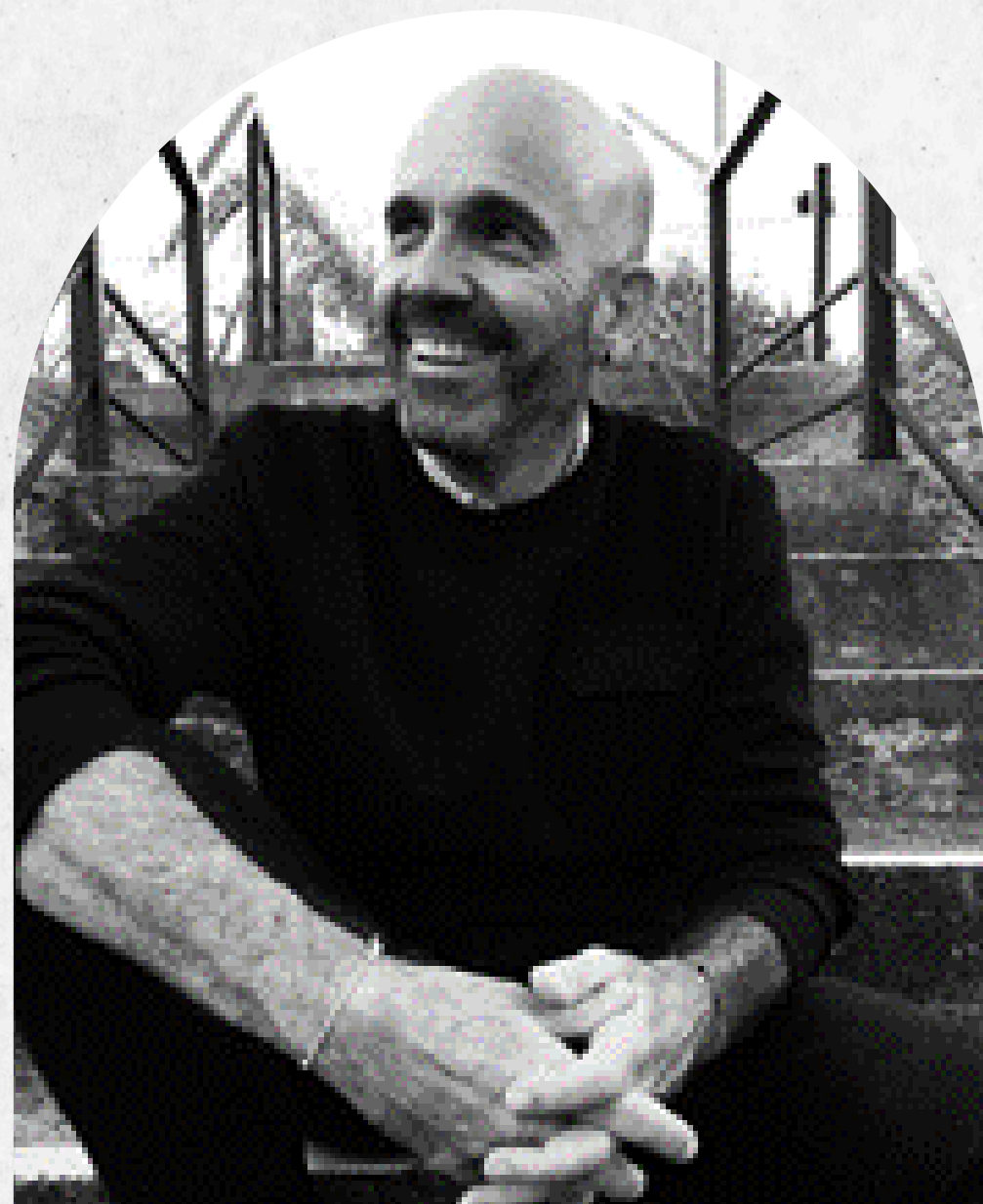
Experiencia

Experto en construcción de relaciones, entrenador del potencial humano y coach de transformación y ontología metacreativa. Se desempeña como facilitador en metodologías experienciales como LEGO® SERIOUS PLAY® y Points of You, integrando herramientas prácticas para el desarrollo personal y relacional.

Su trabajo se enfoca en la comunicación interpersonal y estratégica, así como en la gestión de emociones y el desarrollo de habilidades socioemocionales. Ha acompañado a más de 5.000 personas en procesos de formación a nivel nacional e internacional, fortaleciendo capacidades para construir relaciones más conscientes y efectivas.

Desde su experiencia personal como padre y pareja, ha desarrollado talleres, cursos y conferencias dirigidos a padres, adolescentes, parejas, líderes y equipos, orientados a promover relaciones saludables, tranquilas y felices. Su enfoque parte de una convicción sencilla: cuando una persona fortalece la forma en que se relaciona, amplía su capacidad de desempeñarse mejor en todos los ámbitos de su vida.

Como facilitador, invita a cambiar la forma de relacionarse a través de la escucha, la reflexión y la conciencia, recordando que construir relaciones sanas es una habilidad que se aprende y se practica.



¿Qué pasa con los hombres?

Una mirada diferente a la equidad de género



Objetivo

Promover en los participantes el disfrute de los mismos derechos, es la mejor manera de promover una vida libre de desigualdad, discriminación y violencia.



Contenido

- Concepto de igualdad.
- ¿Cuál es el verdadero conflicto que se genera en nuestra mente?
- La posibilidad de transformar nuestro modelo de pensamiento.
- Conclusiones.



Metodología

Conferencia experiencial y divertida para toma de consciencia.



Duración

1 a 2 horas

Luis Fernando Segura

Fonoaudiólogo con Maestría en Administración y estudiante de Doctorado en Administración y Organizaciones



Experiencia

Más de 15 años de experiencia en gestión administrativa y 5 años en investigación en inclusión laboral. Profesor universitario y consultor en temas de diversidad y gestión de personal.

Mi visión del propósito de la inclusión trasciende la práctica de contratar personas con discapacidad, y en cambio, significa crear ambientes donde la persona trabajadora se sienta valorada, respetada y empoderada para contribuir de manera plena no solo al cumplimiento de sus funciones, sino al desarrollo de su plan de vida.

DEI: ¿Moda, conveniencia o convicción?

Un espacio de con-ciencia-acción



Objetivo

Desarrollar una experiencia provocadora, que combina datos actuales, historias reales, reflexiones profundas y un llamado al alma de la organización/personas. Nuestro objetivo es romper la inercia de la "discapacidad como check list" y abrir un espacio de conciencia real que permita activar liderazgos y movilizar a la acción multiplicadora hacia: La máscara de la moda - Conveniencia: lo que nos mueve... hasta que incomoda - La convicción como camino: de la política a la práctica viva.



Contenido

- La diversidad, equidad e inclusión como tendencia.
- Reflexión: ¿Qué pasa cuando la diversidad es un accesorio?
- Reflexión: ¿Hasta dónde estamos dispuestos a ceder privilegios para generar equidad?. Contexto actual.
- ¿Qué pasaría si la diversidad fuera entendida como una práctica de humanidad?
- La DEI no se gestiona. Se encarna.
- La interseccionalidad como brújula.



Duración

1 a 2 horas.

Laura Maya

Conferencista Internacional, Facilitadora de Talleres y Terapeuta Holística.

Experiencia

Laura Maya es Ingeniera Administrativa de formación, con una trayectoria de más de seis años en el sector financiero. Sin embargo, a los 25 años, un accidente transformó radicalmente su cuerpo y su vida y la llevó a descubrir un propósito mucho más profundo: acompañar a otros en su camino de sanación y transformación personal.

A partir de esa experiencia, se ha formado como Hipnoterapeuta, Practitioner en Programación Neurolingüística, Biodescodificación Biológica de Enfermedades y actualmente se está certificando como Ingeniera Humana, un programa con enfoque integral que reúne lo mejor de la Terapia Holística, El Coaching Ontológico, la psicología Transpersonal, la información de Sabiduría de Escuela de Magia del Amor y las 5 inteligencias para la felicidad.

Hoy, Laura es Conferencista Internacional, Facilitadora de Talleres y Terapeuta Holística. Desde su historia, su experiencia y su conocimiento, ayuda a las personas a convertir el dolor en propósito, despertar su poder interior y recuperar el sentido de su vida, desde un camino de consciencia, amor y propósito.



Experiencias transformadoras **que dejan huella**



Objetivo

Generar transformación real en personas y equipos, fortaleciendo su bienestar emocional, resiliencia y sentido de propósito, para impactar directamente en la productividad sostenible y en la construcción de culturas organizacionales más conscientes, humanas e inclusivas.



Contenido

Conferencias experienciales enfocadas en el desarrollo humano y organizacional, abordando temas clave como el propósito de vida, resiliencia y adaptación al cambio, autoestima y confianza personal, ruptura de paradigmas, manejo de la adversidad y diversidad e inclusión. A través de historias reales y herramientas prácticas, se crean espacios de reflexión que impulsan cambios de mentalidad, fortalecen habilidades emocionales y promueven una conexión más consciente entre las personas y su entorno laboral.



Metodología

Charlas sobre experiencias transformadoras.



Duración

1 a 2 horas



Bienestar y Mascotas

bienestar + mascotas

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Paula Andrea Ortiz Gómez

Médica Veterinaria, Universidad de La Salle.

Experiencia

Médica veterinaria con enfoque en etología, wellness animal y nutrición natural.

Experta en primeros auxilios para animales de compañía.

Dedicada a la formulación de dietas naturales para pacientes sanos y a asesorar familias que tienen perros y gatos con problemas de conducta. Conocimiento en terapias alternativas aplicada a animales de compañía. Con amplia experiencia en docencia.

Diplomada en Etología del CES.

Énfasis en nutrición natural Red animal Chile.

Etóloga, veterinaria y speaker de la Organización Con Cola S.A.S.



Cuidados veterinarios para mi perro.

Higiene y Bienestar de mi perro. El botiquín de mi mascota.



Objetivo

Dar a conocer los cuidados y manejos básicos veterinarios de los perros. Información y tips de higiene requeridos por los caninos para que conserven su calidad de vida a través del tiempo. Elementos del botiquín para animales de compañía y su uso.



Contenido

- Los animales de compañía (perros y gatos) y sus necesidades básicas.
- Bienestar e higiene en caninos.
- El botiquín de mi mascota.



Metodología

Charla con apoyo audio visual (diapositivas) y resolución de preguntas.



Duración

1 a 2 horas

Natalia Mejía

Médica Veterinaria Zootecnista Universidad

Experiencia

Etóloga, conoedora del relacionamiento humano-animal con enfoque en veterinaria holística.

Magíster en Etología Clínica (Universidad Autónoma de Barcelona).

Diplomada en medicina veterinaria alternativa (AMIBIO).

Profesional especialista en prevención y resolución de problemas de conducta en perros y gatos, con énfasis en la atención integral a ellos y sus familias mediante distintas técnicas de apoyo mental, emocional y energético. Visión holística de la salud en estos animales.

Etóloga, veterinaria holística y speaker de la Organización Con Cola S.A.S.



Relaciones afectivas interespecíficas.

(Humanos - Felinos) Cómo ven los gatos el mundo



Objetivo

Brindar información de calidad y útil sobre las relaciones interespecíficas, tutor felino, para mejorar el bienestar de la familia multiespecie y conseguir un mejor vínculo entre humano y gato.



Contenido

- Los gatos como animal de compañía y su visión del mundo.
- Creación de vínculos afectivos.
- La familia multiespecie y sus roles.



Metodología

Charla con apoyo audiovisual (diapositivas) y resolución de preguntas.



Duración

1 a 2 horas.

Andres Mauricio Valencia

Zootecnista Universidad Nacional de Colombia

Experiencia

Experto en adiestramiento, con 13 años de labor.

Trabajo en modificación de conducta canina en todas las razas y edades.

Conocimiento, empatía y dedicación lo caracterizan.

Adiestrador Canino desde el 2008 .

Adiestrador Certificado K- nes.

Magister en Etología Universidad de Zaragoza España.

Jugador de Disc Dog.

Director Disc Dog Colombia Medellín.

Director Disc Dog SEAN.

Director Happy Disc Dog.

Competidor Mundialista Skyhoundz 2015.

Academia Antioqueña de Disc Dog.

Director del Club de Caminantes Caninos Dog Walkers Copacabana.

En la actualidad estudia Antrozología.

Etologo, frontman y speaker de la Organización Con Cola S.A.



Manejo de la ansiedad por separación, ansiedad por encierro y anhedonia en caninos.



Objetivo

Entregar conocimiento a los tutores de perros en manejo de emociones de los caninos, tales como la ansiedad y su diferentes variables y la anhedonia. Enseñar algunos pasos para la canalización energética y emocional de los perros.



Contenido

- Del canis lupus (lobo) al canis lupus familiaris (perro)
- Cómo ven los perros el mundo
- Cuales son sus emociones, que las detona y como podemos manejarlas



Metodología

Charla magistral con ejemplos, análisis de casos (2) y resolución de preguntas.



Duración

1 a 2 horas.

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Bienestar **Financiero**

bienestar + planeación+ equilibrio



Danilo Raymond

Mentor Financiero

Experiencia

Administrador de Empresas con cerca de 30 años de experiencia en el sector financiero.

Fue miembro de la Junta Directiva de la Cámara de Riesgo Central de Contraparte y pionero del Esquema de Creadores de Mercado de Deuda Pública del Ministerio de Hacienda y Crédito Público y del Mercado de Derivados de la BVC. Certificado como Asesor Pensional por Skandia University. Productor y presentador del programa semanal de televisión FinancieraMente (Directv - Canal TV Familia). Autor del libro Lo que debes saber del dinero y nunca te enseñaron (Editorial Planeta - 2019). Creador y productor del Podcast Mi Mejor (In)Versión (Spotify, Apple Podcast, Google Podcast, Anchor).

Para más información sobre Danilo Raymond S. visita su perfil de LinkedIn: www.linkedin.com/in/daniloraymond/

Algunos de sus clientes: Compensar, Cencosur, Secretaría de Integración Social del Distrito, Secretaría de Educación del Distrito, Adidas, Banco de Occidente, Universidad del Rosario, Bancolombia, Ecopetrol, entre otras.



Conferencias FinancieraMENTE

Alcanza tu Libertad Financiera



Objetivo

Motivar un cambio en la vida financiera y un nuevo comienzo en busca de la tranquilidad y de la felicidad que el dinero te puede ofrecer



Contenido

- Un enfoque hacia la salud financiera.
- La importancia del buen manejo del efectivo para tu equilibrio y tranquilidad.
- Los primeros grandes pasos hacia el orden en tus finanzas.



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Ahorra para Dormir Tranquilo



Objetivo

Entregar una metodología clara y sencilla para lograr un ahorro efectivo que te permita dormir tranquilo y alcanzar tus sueños.



Contenido

- Prepárate para la siguiente crisis.
- De ahorrador a inversionista: paso a paso para construir tu ruta.
- El arte de cumplir sueños ahorrando.



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Tu Mejor In Versión



Objetivo

Herramientas para construir un buen plan de inversión y herramientas para analizar tus alternativas.



Contenido

- Riesgos de inversión: si no lo entiendes no lo compres.
- Reglas de oro para que tus inversiones permanezcan sanas.
- Cómo invertir paso a paso.



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Aprende a Gastar Bien



Objetivo

Entregar muchas ideas para hacer un mejor gasto así como una metodología para llevar tu presupuesto.



Contenido

- Necesidad y deseo: la importancia de controlar tus emociones frente al dinero.
- Organizar tu presupuesto en 5 pasos.
- Ideas prácticas para gastar mejor / Ejercicio completo para hacer un presupuesto (opcional).



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Deudas bajo control



Objetivo

El primer paso para organizar las finanzas personales y familiares: Entender las deudas y organizarlas.



Contenido

- Entender el concepto de las deudas a profundidad.
- Aprende a organizarlas y si es necesario re estructurarlas.
- Saca el mejor provecho a tu tarjetas de crédito.



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Unidos para Siempre - dirigido a Parejas



Objetivo

Reflexiones sobre el manejo de dinero en pareja en pro de la unión pero ante todo en pro de la familia.



Contenido

- Abrazar nuestras diferencias.
- Infidelidad financiera y cómo superarla.
- Lo mío, lo tuyo, lo nuestro. Piensa la familia como una empresa.



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Enséñale a tus hijos el manejo del dinero



Objetivo

Prepara a tu hijo para un camino lleno de prosperidad. Dirigido a padres de niños entre 12 y 16 años de edad.



Contenido

- Ahorro: Cómo enseñarles a construir el orden.
- Los primeros pasos de un inversionista exitoso.
- Cómo encontrar la felicidad que el dinero nos puede dar.



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Ser independiente - dirigido a adolescentes y universitarios



Objetivo

Prepárate para manejar de la mejor manera tu dinero en mundo donde todas las personas tenemos la necesidad de hacerlo. Solo requiere lo mejor de ti.



Contenido

- ¿Quieres tener responsabilidades? Aprende cómo ganarlas.
- Los primeros pasos de un inversionista exitoso.
- Conoce el camino para un endeudamiento responsable



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Conferencias FinancieraMENTE

Alcanza tu Libertad Financiera



Objetivo

Haz independientes a tus hijos y después independízate de ellos. Una guía para el manejo del dinero de cara a tus años dorados.



Contenido

- Elementos fundamentales para un equilibrio financiero en la vejez.
- Qué es la Libertad Financiera y cómo construirla.
- El camino hacia dejar un legado a los tuyos.



Metodología

Conferencia online con ejemplos prácticos



Duración

1 a 2 horas.

Jaime Jaramillo

Administrador de empresas,
experto en inversiones y finanzas emocionales

Experiencia

Administrador de Empresas Universidad EAFIT. MBA Inalde.

Profesor de Cátedra de inversiones. Emprendedor, tejedor de historias, aprendiz de la vida, transformador de paradigmas, sobreviviente a las caídas económicas, gestor del cambio y conectado con el poder de la prosperidad desde un pensamiento innovador más que desde el tener, cree que creer es crear!

En su trayectoria profesional se ha desempeñado como Jefe de Inversiones de Protección. Gerente de Renta Fija Valores Bancolombia. Jefe de mesa Institucional Corredores Asociados, Comisionista de Bolsa de Alianza Valores. Actualmente socio de Finanzas Emocionales



Tu Bienestar Financiero Comienza en tu SER



Objetivo

Invitar a un público masivo a la reflexión acerca de su relación con el dinero y a cambiar sus hábitos financieros.



Contenido

- En un mundo cada día más inmerso en el consumo, donde los valores fundamentales se han desdibujado; nuestras prioridades se han transformado y nos estamos involucrando en una carrera sin sentido donde el tener ha desplazado el disfrute de lo simple. La charla plantea metodologías y reflexiones para alivianar las cargas económicas a través del reconocer cómo nuestras emociones terminan decidiendo sobre nuestras finanzas.



Metodología

Historia de vida



Duración

1 a 2 horas.



Diego Fernando Martínez

Financial Planner, conferencista

Experiencia

Financial Planner, Conferencista, Capacitador, Consultor y Entrenador en comportamiento financiero. Ingeniero Administrador de la Universidad Nacional, Especialista en Gerencia Financiera de la UPB. Docente Universitario en el Área de Finanzas. Certificado por el Autorregulador del Mercado de Valores AMV en 2013 y 2023. Fundador de Focuss Entrenadores en Finanzas SAS.

Finanzas Saludables:

Un impacto en tu Calidad de vida



Objetivo

Generar conciencia a los asistentes con conocimientos y habilidades sobre la importancia de gestionar adecuadamente sus finanzas para mejorar su bienestar general.



Contenido

- Verbo To Be de las Finanzas saludables.
 - Diagnóstico del SER.
 - Diagnóstico del ESTAR.
- Niveles de tranquilidad y felicidad.
 - Nivel de endeudamiento.
 - Termómetro financiero.
- Visión y Estrategia en tus Finanzas saludables.
 - Visión.
 - Estrategia.



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Presupuesto: Usando el consumo responsable



Objetivo

Promover la comprensión y la práctica de un enfoque consciente y responsable hacia el consumo, dentro del marco más amplio del bienestar financiero.



Contenido

- AND Financiero.
- Consumo responsable.
 - Activos productivos.
 - Pasivos eficientes.
 - Ingresos nuevos.
 - Egresos responsables.
- Administración del presupuesto.
- Metodología ENFADE.
 - Proyección metodología ENFADE.



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Ahorro: con propósito de vida



Objetivo

Inspira a los participantes a adoptar un enfoque consciente y deliberado hacia el ahorro, alineando sus metas financieras con sus valores y aspiraciones personales.



Contenido

- La importancia del propósito y el hábito.
- Metodología ENFADE aplicada en el ahorro.
 - Ahorro de Largo plazo.
 - Fondo de Libertad Financiera.
- Las 3 P: Propósito, Plazo, Presupuesto.
- Mapa de los propósitos financieros.
- El ASEO para tus Finanzas.



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Administra **los sueños**



Objetivo

Encontrar el potencial financiero y cómo te ayudará para alcanzar y administrar los sueños que siempre te has propuesto



Contenido

- Mente financiera
- Estado financiero personal
- Presupuesto personal
- Administra tus metas



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Vivir bien con el dinero que tienes



Objetivo

Encontrar formas para hacer rendir el dinero, métodos para ahorrarlo en muchas áreas de tu vida, reducir los excesos y encontrar más posibilidades para conseguir lo que quieres



Contenido

- Pensar y hablar sobre temas de dinero
- Vivir con deudas buenas e inteligentes
- Niveles de tranquilidad y felicidad.
- Maximizar tu vida financiera.
- Construir un ahorro enfocado.



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Decisiones financieras **inteligentes**



Objetivo

Tomar mejores decisiones desde el punto de vista financiero. Todo esto cambiando la manera de pensar frente al dinero.



Contenido

- Actitud mental positiva
- Mundo interior vs mundo exterior
- Cambio de paradigma
- Decisiones financieras inteligentes



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Pensar y hablar sobre **temas de dinero**



Objetivo

Conferencia para ayudar a relacionarse positivamente con el dinero y a tomar actitudes de éxito para la vida financiera



Contenido

- Educación financiera conocida
- Modelos de referencia
- Archivos de riqueza
- El comienzo



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Aumente su patrón **financiero**



Objetivo

Tener conciencia sobre nuestro patrón financiero y como hacer para que constantemente aumente y así adquirir más riqueza



Contenido

- Patrón financiero
- Educación financiera
- Reprogramación del patrón financiero
- Compromisos adquiridos



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Vivir con deudas **buenas e inteligentes**



Objetivo

Distinguir los diferentes tipos de deuda, como tener en todo momento las deudas buenas y salir inteligentemente de las deudas de consumo



Contenido

- Deudas y el ahorro
- Tasa real de pago de los créditos
- Consolidación de las deudas
- Horizonte de pago



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Maximizar tu vida **financiera**



Objetivo

Encontrar el propósito financiero que te impulsará a tomar decisiones que todo el tiempo estarán maximizando tu vida financiera



Contenido

- El propósito
- El presupuesto
- Control del presupuesto
- Metas financieras



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Construir un ahorro enfocado



Objetivo

Comprender la importancia del ahorro en la consecución de las metas financieras. Con capital se hacen las mejores inversiones y negocios.



Contenido

- Ahorro como parte del presupuesto de gastos
- Para qué ahorrar
- Cómo se ahorra
- Propósito como enfoque del ahorro



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

El máximo provecho de las cesantías



Objetivo

Aprender a utilizar el ahorro de las Cesantías para cumplir las metas productivas de la vida financiera



Contenido

- El concepto de cesantía
- Capitalización del ahorro
- Para qué se pueden emplear las cesantías en Colombia
- Construyendo el patrimonio con las cesantías



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

La decisión de **invertir**



Objetivo

Conocer los diferentes tipos de inversiones que existen en el mercado y que se debe tener en cuenta en cada una de ellas de acuerdo a mis necesidades



Contenido

- Cómo piensan los ricos
- Propiedad raíz
- La bolsa de valores
- Las empresas



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Planeación del **dinero**



Objetivo

Comprender a planear su mundo financiero desde las inversiones apropiadas para usted, el ahorro tributario, la administración del riesgo y el retiro laboral.



Contenido

- Planeación financiera
- Planeación tributaria
- Planeación pensional
- Planeación análisis de riesgos



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

La pensión:

La decisión más importante



Objetivo

Comprender el concepto del ahorro pensional y la importancia de conocerlo desde muy joven para prevenir el riesgo y disfrutar del verdadero júbilo.



Contenido

- Sistema general de pensiones
- Tipos de pensiones
- Regímenes pensionales en Colombia
- Elección del fondo de pensiones



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Impuestos: Persona natural vs jurídica



Objetivo

Personas que tienen empresa como persona natural podrán revisar lo que se les está cobrando en materia de pagos con respecto a las sociedades anónimas simplificadas.



Contenido

- Obligaciones de las personas naturales
- Obligaciones de las personas naturales
- Hecho generador en las personas naturales
- Hecho generador en las personas jurídicas



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

El camino del **emprendedor**



Objetivo

Conocer lo que una persona debe considerar en el momento de emprender un proyecto y marcar desde el principio la diferencia de posicionarse en el mercado



Contenido

- La pasión de las ideas
- Creer en la idea
- Influencia y relaciones
- Piense en la empresa



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

El estrategia **financiero**



Objetivo

Para personas que tienen cargos gerenciales y no conocen a profundidad las finanzas, puedan conocer la esencia financiera y tomar las mejores decisiones gerenciales.



Contenido

- Lectura de los estados financieros
- Interpretación de los indicadores
- Matemáticas financieras
- Presupuesto



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

El manejo del dinero **para gerentes**



Objetivo

Administrar efectivamente el dinero de una pyme para que llegue más lejos en el logro de sus objetivos



Contenido

- Capital del trabajo
- Decisiones de financiación
- Excedentes de tesorería
- Decisiones de inversión



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Actualización tributaria **empresas**



Objetivo

Que las empresas conozcan lo nuevo en materia tributaria y las consideraciones que deben tener con sus empleados, proveedores, clientes y su manejo financiero



Contenido

- Impuestos vigentes
- Impuesto a la riqueza
- Sobretasa CREE
- Gravamen a los movimientos financieros



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Creando valor para **su empresa**



Objetivo

Ayudar a crear valor a la empresa y así perdurar y dominar en el tiempo, inclusive cuando su fundador ya no esté.



Contenido

- Los datos financieros que deben dominar y tener claros
- Palanca de crecimiento
- Proyecciones financieras
- Introducción a la valoración de empresas



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.



Riesgo psicosocial

bienestar + precaución + consciencia

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos



Juan David Osorio

Psicólogo

Experiencia

Profesional en Seguridad y Salud en el Trabajo.

Psicólogo experto en Gestión Humana con 20 años de experiencia en diferentes sectores empresariales.

Abogado experto en aspectos de derecho laboral.

Especialista en Gerencia del Talento Humano.

Especialista en Gerencia de la Salud Ocupacional.

Docente Universitario en las áreas de Gestión Humana, Seguridad y Salud en el Trabajo, Disciplinas Jurídicas y Sistemas integrados de gestión.

Amplia experiencia en el desarrollo humano de diferentes organizaciones con más de 400 empresas atendidas.

Consultor designado para proyectos nacionales e internacionales de la firma.



Entornos de trabajo seguros y saludables: como aportan a la salud mental y el riesgo psicosocial



Objetivo

Generar un espacio de reflexión sobre cómo los entornos de trabajo seguros y saludables contribuyen al cuidado de la salud mental y a la prevención del riesgo psicosocial, fortaleciendo el bienestar, la convivencia laboral y la cultura de seguridad dentro de la organización.



Contenido

- Entornos de trabajo seguros y su impacto en la salud mental.
- Seguridad laboral y prevención del riesgo psicosocial.
- Liderazgo y corresponsabilidad en ambientes laborales saludables
- Estrategias prácticas para fortalecer los entornos en el lugar de trabajo



Metodología

Conversatorio



Duración

1 a 2 horas.

higiene postural – ergonomía consciente contribuyendo al bienestar laboral



Objetivo

Desarrollar el concepto de la higiene postura del ser humano, haciendo énfasis en la importancia de una ergonomía consciente para mejorar el bienestar laboral y la calidad de vida de la población laboral.



Contenido

- Impuestos vigentes
- Impuesto a la riqueza
- Sobretasa CREE
- Gravamen a los movimientos financieros



Metodología

Tips, historias y cálculos financieros contados en lenguaje ameno.



Duración

1 a 2 horas.

Psicología aplicada

Entendiendo el funcionamiento humano



Objetivo

Entender la aplicabilidad de la psicología en la toma de decisiones, como elemento introspectivo para mejorar la calidad de vida y la salud mental de un grupo poblacional.



Contenido

- Neuroplasticidad y funciones mentales superiores.
- Desarrollo comportamental – Toma de consciencia.
- Hábitos y aprendizajes instaurados.
- Procesos introspectivos para la salud mental.



Metodología

Se desarrolla la temática de manera magistral.
Utilización de ayudas audiovisuales – videos ilustrativos
Ejercicio práctico – taller



Duración

1 a 2 horas.

Marcela Coutin

Psicóloga

Coach ontológico Argentina- coach life USA- Master en habilidades directivas- locutora profesional.

Experiencia

Fundadora & Directora de INTERHUMAN GROUP Más de 22 años de experiencia a nivel nacional e internacional en training y coaching, & procesos de salud mental, diseño de vida, terapia y teo- terapia, gerenciales, liderazgo y Coaching. Programas de crecimiento & desarrollo personal y grupal, y empresarial- seminarios de pareja, talleres de sanación interior.

Amplia experiencia en formación de equipos de alto rendimiento, en habilidades gerenciales, personales y en competencias y habilidades para la vida.

Ha sido presentadora de radio y televisión y ha desarrollado programas de formación para empresas como Bancolombia- grupo Éxito, Industrias Haceb, Axa Colpatria. Liberty, Protección, Suramericana, Clínicas y Hospitales, Sofasa, Landers, Dislicores, Coca-Cola, Sura- entre otras. En la actualidad es consultora empresarial, y teoterapia, realiza coaching y training.

Actualmente lidera el seminario de parejas felices y familias saludables, es escritora de artículos y libros de interés sobre abuso sexual y vida en pareja. Es consejera de parejas y de familias.



Entornos seguros y **saludables**



Objetivo

Concientizar a los participantes sobre la importancia de diseñar, promover y fomentar los entornos seguros y libres de violencia, bullying, agresiones verbales, físicas, digitales y psicológicas y de todo orden generando una cultura centinela en las organizaciones



Contenido

- Entornos seguros y saludables
- Prevención intralaboral y extralaboral.
- Cultura del cuidado y la seguridad.
- Cultura del autocuidado.
- Cosas que no debemos normalizar.
- Comportamientos que nos exponen



Metodología

Conversatorio



Duración

1 a 2 horas.

Ana María Roldán Yepes

 anaroldan@masserformacion.com

 313 887 2776

 @masserformacion

 Masserformacion

 Mas Ser

+ser

= Conectamos + Inspiramos + Transformamos