

ATRAVESAR LA TORMENTA



@manantialmindful

EL RECORRIDO QUE SOSTIENE LO QUE ENSEÑÓ



No mindfulness de postal. Aquí se suda, aquí se cruza.

ESTO NO ES UN CURRÍCULUM

Esto no es un currículum.

Es la huella de cada vez que me senté frente a un grupo y les propuse algo incómodo: dejar de huir.

Lo que se entrena, permanece



@manantialmindful

En los últimos cinco años he impartido formaciones que van desde mindfulness hasta inteligencia emocional, desde gestión del estrés hasta acompañamiento en el duelo.

Cada curso es una tormenta atravesada con quienes se atrevieron a quedarse. Este documento es el mapa de ese recorrido.

No para presumir, sino para mostrar que lo que enseño no nace de la nada: se forja en la práctica, una y otra vez.

MINDFULNESS: LA BASE CRUDA

No es mindfulness de postal, es aprender a quedarte cuando lo único que quieras es salir corriendo. Aquí está el núcleo: presencia, calma real y práctica constante.

CURSOS

- Mindfulness
- Mindfulness y bienestar
- La gestión del estrés – Mindfulness
- Mindfulness para la mejora de calidad de vida
- Mindfulness nivel superior
- Combatir el estrés y mejorar la concentración con Mindfulness
- Mindfulness, el camino de la atención plena
- Aprender a silenciar la mente y calmar la ansiedad con técnicas de meditación y Mindfulness



Incluso en tormenta, hay suelo



AUTOCONOCIMIENTO Y EMOCIONES: MIRARTE SIN FILTRO

Aquí no hablamos de “gestionar emociones” para que no molesten. Aquí aprendemos a reconocerlas, sostenerlas y transformarlas en claridad.



CURSOS

- Autoconocimiento y autoestima para la consecución de objetivos
- ¿Tienes estrés? Aprende a gestionarlo
- Inteligencia emocional: gestión de las emociones para aumentar el rendimiento
- Gestión de las emociones
- Principios básicos de la Inteligencia Emocional
- Inteligencia emocional: Gestión de emociones en el ámbito laboral/RRHH
- Inteligencia positiva

TRABAJO Y EQUIPOS: SOBREVIVIR SIN PERDER EL ALMA

Porque el trabajo también es una tormenta. Estos cursos son para no dejarte la piel en dinámicas tóxicas y aprender a sostenerte (y sostener) en lo colectivo.

CURSOS

- Trabajo en equipo y resolución de problemas
- No pierda competitividad en su organización
¡Trabaje en equipo!
- Gestión eficaz del tiempo
- Gestionar el estrés para mejorar tu vida profesional
- Gestión de emociones en el ámbito laboral
- Taller de empleabilidad para mujeres: técnicas de búsqueda de empleo y currículum

El trabajo no debería arrancarte la vida



VIDA, CUIDADO Y MUERTE: LO QUE NADIE QUIERE MIRAR

Los temas que más evitamos son los que más nos atraviesan: cuidar de otros, cuidarse a uno mismo y enfrentar lo inevitable. Aquí el mindfulness deja de ser palabra bonita y se convierte en necesidad vital.

CURSOS

- Preparación y acompañamiento en la muerte y el duelo
- Autocuidado del cuidador

Mirar la muerte es
aprender a vivir



NO LLUEVE ETERNAMENTE

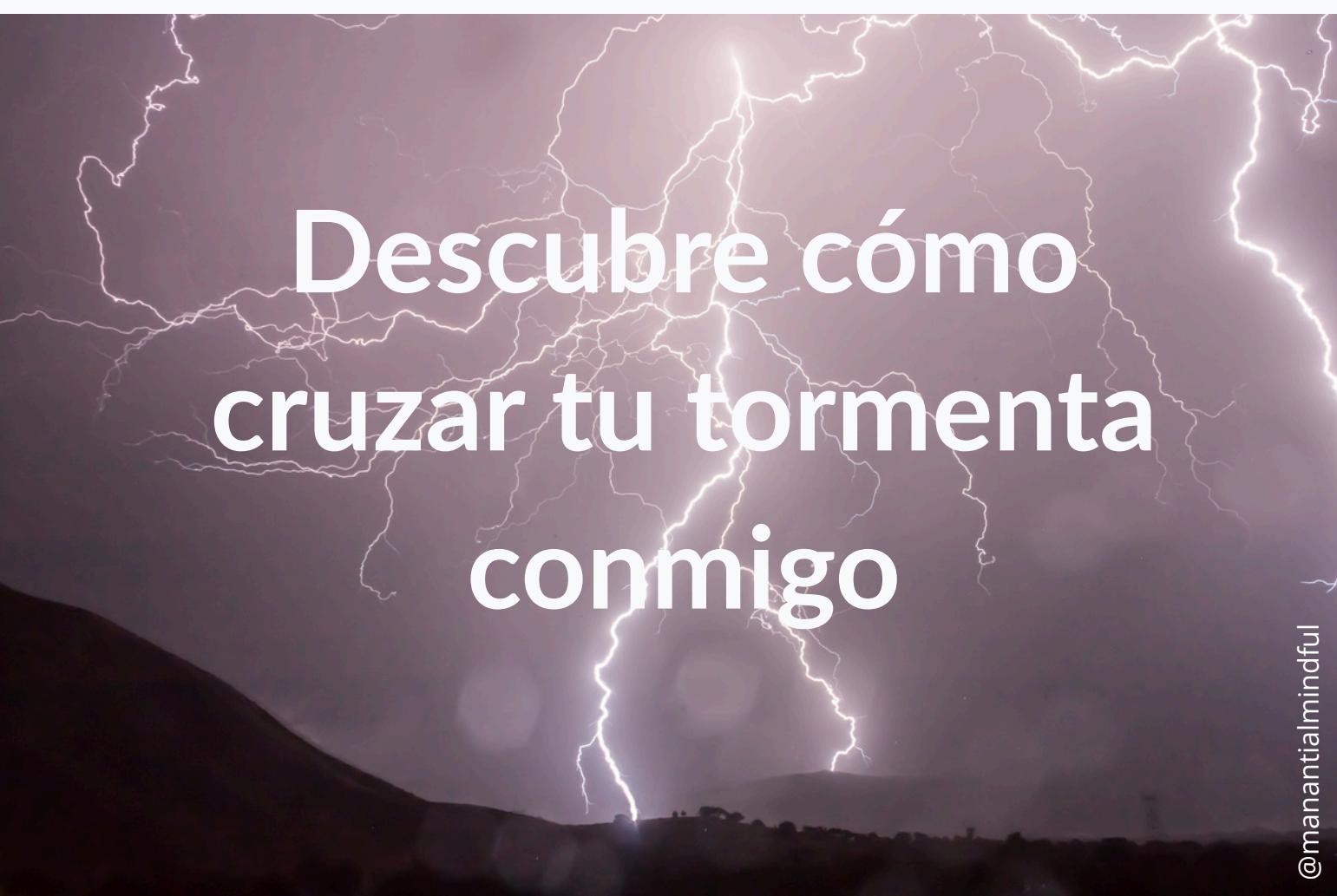
Pero la tormenta se cruza caminando.

Cada curso de esta lista ha sido un paso más en ese camino: mío y de quienes confiaron en mí.

Si has llegado hasta aquí, quizá es porque estás listo para dar tu propio paso.

Y entonces, no necesitas más títulos en un papel.

Necesitas hablar conmigo.



Descubre cómo
cruzar tu tormenta
conmigo

ATRAVESAR LA TORMENTA

No enseño a esquivar la
tormenta. Enseño a cruzarla.
Porque después, el cielo es tuyo.

