

FORMACIONES PARA EMPRESAS

ONLINE Y PRESENCIALES



VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio





**"La Emoción, es un
indispensable para la
Motivación"**

VIDAS EN POSITIVO

By Ana Asensio



¿QUÉ ES VIDAS EN POSITIVO?

Empresa de servicios de consultoría psicológica, coaching, crecimiento personal, neurociencia y psicología general.



Vidas en Positivo es una empresa que nace en **2011** con el objetivo de ser una consultora de psicología para los ámbitos de la vida cotidiana y profesional.

Desde Vidas en Positivo contamos con un servicio de **conferencias, masterclasses, coaching y terapia para compañías** de todo tipo de sectores. Sus clientes son empresas que apuestan por la formación y la mejora continua de sus equipos de trabajo. Es por ello, que les hacemos llegar este catálogo de formaciones con el objetivo de ayudar y transformar la mirada de sus trabajadores. Queremos contribuir a su bienestar y para ello, ofrecemos claves y herramientas prácticas que fomenten **estados mucho más productivos, positivos y felices.**

En este contexto tan retador que nos ha tocado vivir, se hace indispensable afrontar las crisis personales, de salud y económicas, que han tenido que afrontar muchos de los trabajadores y sus familiares. Está demostrado estadísticamente que los equipos que se sienten cuidados, con herramientas correctas para superar dichas crisis, se implican más en el crecimiento de las compañías.

"El trabajo más productivo es el que sale de una persona contenta"

A través de nuestras diferentes formaciones brindamos una posibilidad amable para poder agradecer a sus equipos el esfuerzo realizado hasta ahora y sobre todo en los últimos tiempos. Les guiaremos para **implantar la cultura de la conexión con uno mismo y con los demás** desde la humanidad y desde esa energía que hace brotar la necesidad de contribuir desde nuestra esencia, nuestro corazón y nuestro trabajo, de una manera profunda, **sintiendo que estamos contribuyendo a un mundo mejor.**

¿QUIÉN ES ANA ASENSIO?

Ana Asensio es la fundadora y CEO de la empresa Vidas en Positivo. Cuenta con más de 20 años de experiencia laboral, formación, emprendimiento e investigación en el mundo de la **psicología y la neurociencia**. Psicóloga de formación y dedicación, es **doctora en neurociencia, investigadora, divulgadora** en redes sociales y en medios de prensa relevantes de este país (Saber Vivir, Hola, El País, Telva, Cosmopolitan, Vogue, COPE, SER, etc.).

Como empresaria ha sido premiada por varias instituciones de relevancia por su **excelencia profesional**. Recientemente ha publicado su primer libro **"Vidas en Positivo"**, editado por *Penguin Random House*, el cual ha tenido una excelente acogida.

Ana cuenta con más de **50 mil seguidores** en redes sociales ya que ejerce, a través de ellas, una **labor divulgativa** y de orientación absoluta a aplicar su **método Inteligencia de Vida**, cuya mirada es una actitud positiva frente al mundo para comprender las claves de la felicidad verdadera y cómo lograr un mundo más amable, humano y feliz.



FORMACIONES ONLINE Y PRESENCIALES

MASTERCLASSES - TERAPIA GRUPAL E INDIVIDUAL - CONFERENCIAS

LA INCERTIDUMBRE
COMO OPORTUNIDAD:
APRENDE A TRABAJAR CON
CONFIANZA.

EL DUELO, CÓMO
SUPERAR LA RUPTURA
CON NUESTRA
VIDA PRE-COVID.

MINDFULNESS PARA
REDUCIR ANSIEDAD Y
ESTRÉS LABORAL.

AUTOESTIMA Y BIENESTAR
EN LOS EQUIPOS DE
TRABAJO.

LA INCERTIDUMBRE COMO OPORTUNIDAD: APRENDE A VIVIR CON CONFIANZA

FORMATO ONLINE Y PRESENCIAL. MASTERCLASSES - TERAPIA - CONFERENCIAS

Si hay una emoción, un estado de este momento que necesitamos incorporar en nuestra vida, abordarlo y aprender a vivir en confianza, esa es la **incertidumbre**. En la vida, la incertidumbre siempre ha existido, porque no sabemos qué va a pasar ni siquiera al minuto siguiente de nuestra vida, es un acto adivinatorio que no es real y no podemos realizar, pero el cerebro lo que hace es un **modelo predictivo** y hace experiencia de lo sucedido de manera que creemos que todo va a seguir su curso normal y natural como hasta el momento.

Qué pasa entonces cuando vivimos **procesos de inseguridad**, de salud, de pareja, de trabajo, de vida, o incluso sentimos que el suelo que pisamos es muy débil y dar un paso nos genera miedo o angustia. Qué sucede entonces cuando la confianza que está en ti, crees que no la tienes, qué sucede cuando crees que el miedo es lo que va a inundar tu vida y te va a inmovilizar y a hacer sentir **emociones de agobio, angustia, ansiedad, y tristeza**.

Pues bien, esto es un estado de **incertidumbre máxima**, y vosotros, recordad, podéis aprender a vivir en confianza. Por todo ello os presentamos esta temática, en el formato que mejor se adapte a vuestra empresa, para que comencéis a comprender la funcionalidad y la utilidad de la incertidumbre, aprendáis a integrarla en vuestras vidas como algo natural y vuestro cuerpo conecte con la confianza y el autoapoyo que tenemos.

En esta formación aprenderéis lo que es la incertidumbre, descubriréis en qué momento os encontraréis, podréis ponerles nombre a emociones y descifrarlas y descubriréis recursos que podéis empezar a poner en práctica desde ya para **vivir en confianza, sentir calma y finalmente vivir mejor siendo feliz**.

EL DUELO, CÓMO SUPERAR LA RUPTURA CON NUESTRA VIDA PRE-COVID

FORMATO ONLINE Y PRESENCIAL. MASTERCLASSES - TERAPIA - CONFERENCIAS

El duelo es algo que **todos vivimos en nuestra vida** desde el mismo momento en el que nacemos. Cada día es un día que no viviremos más, cada año es un año que quedará en nuestra historia y realmente ese concepto de evolución, de temporalidad, de finitud, de fin es lo que nos ayuda a integrar que vivimos en un **duelo constante y consciente**. Pero en nuestra cultura que vivimos más en el concepto de temporalidad eterna y estática, los cambios, las pérdidas, la incertidumbre, es algo que nos pone en **crisis**, y en muchas ocasiones nos trae **sufrimiento**.

Como muchas veces digo, **el dolor es inevitable, pero el sufrimiento si**, el dolor es algo más terrenal, físico, no es mental, es algo que todos tenemos cuando perdemos a alguien, cuando nos lesionamos, cuando la vida nos golpea física o emocionalmente, **el dolor está ahí hasta que lo trascendemos y superamos**. Pero el sufrimiento es toda la carga mental, emocional y cultural que le aportamos nosotros mismos, es la parte más dramática, aquella parte que se lamenta de nosotros, que se enreda en aquello que pude hacer y no hice, que se culpa, que piensa que nunca lo superará, que niega sus emociones hasta que estas rebosan por cualquier otro lugar. Finalmente, **el duelo necesita ser sentido, procesado, reconocido, gestionado, depurado y despedido**.

El duelo más reconocido y probablemente el más doloroso que tenemos es el de la muerte de un familiar o nuestra propia proximidad a la muerte. Pero existen otro tipo de duelos, como la enfermedad de un hijo, una separación de pareja, un cambio de residencia o de trabajo, un cambio de etapa vital, una crisis existencial... ¡Qué decir un cambio de vida! **El COVID ha hecho que rompamos con nuestra vida y costumbres anteriores**, nos ha puesto antes retos a los que nunca antes nos habíamos enfrentado y gestionar todo ello, se hace cuesta arriba si no entendemos los procesos y las claves para superarlo.

Es por ello, que hemos creado esta formación, para dotar a los equipos de trabajo de **herramientas y claves para adaptarse a la nueva realidad** y atravesar el duelo lo más livianos posibles. Cada duelo es único y no se puede juzgar, cada duelo es individual e íntimo, y la duración de este dependerá de la calidad, intensidad y el momento de la pérdida en sí. Formarse sobre esta temática, hablar sobre el duelo y trabajar en él se hace fundamental para el buen funcionamiento actual de los equipos de trabajo.

MINDFULNESS PARA REDUCIR ANSIEDAD Y ESTRÉS LABORAL

FORMATO ONLINE Y PRESENCIAL. MASTERCLASSES - TERAPIA - CONFERENCIAS

En este momento de nuestra vida, de nuestra sociedad, y de nuestra historia, si algo nos hemos dado cuenta todos es de lo rápido que vivimos, de lo atropellados que vamos a veces. También nos hemos dado cuenta del “daño” que nos hacen nuestros pensamientos, esos que no te puedes quitar de la cabeza, pero que por otro lado te encanta y no puedes parar de pensar.

Más que nunca se hace necesario el **concepto amabilidad con uno mismo y con los demás**, donde es muy útil aprender a **darle una salida al pensamiento negativo y aprender a pensar**, necesitamos más que nunca aprender a parar y ralentizar nuestra cabeza y nuestras acciones, y **bajar al sentir**. El **Mindfulness** nos enseña el camino hacia el SER, al dejarnos estar, parar y observar. Deja espacio a la reflexión de dónde estoy, cómo estoy, y sobre todo, nos abre la mente a cómo quiero vivir.

Con esta formación queremos traer a vuestros equipos una herramienta revolucionaria, para **calmar la ansiedad y el estrés laboral**. Además, les ayudará a aprender a vivir en esta vida, pero de una manera consciente y desde la gratitud. Mindfulness es atención plena, en el momento presente y con amabilidad para aceptar y acoger lo que hay, o saber discernir cuando el cambio es importante que se dé y tomar parte activa.

Esta formación os propone atención, calma, observación, paz interna, y llenaros de energía positiva conectando con vuestro corazón. Se tratará qué es mindfulness, por qué es útil y necesario en nuestra vida, qué beneficios tiene para los equipos de trabajo, para que está especialmente indicado, y además sobre todo será una **formación práctica** donde los empleados adquirirán herramientas que podrán aplicar en su día a día de manera inmediata.

“Invierte en aquello que un tsunami no tepueda arrasar”

AUTOESTIMA Y BIENESTAR EN LOS EQUIPOS DE TRABAJO

FORMATO ONLINE Y PRESENCIAL. MASTERCLASSES - TERAPIA - CONFERENCIAS

¿Es importante que nos queramos para poder querer bien a los demás? No, no caigamos en esa culpa ni nosotros, ni nuestros padres o antepasado. Pero ¿se quiere más fácil con menor desgaste, con la energía bien, sin agotamiento mejor, si nos cuidamos, nos queremos y siempre atendemos a nuestra recarga interna? Sin duda alguna sí.

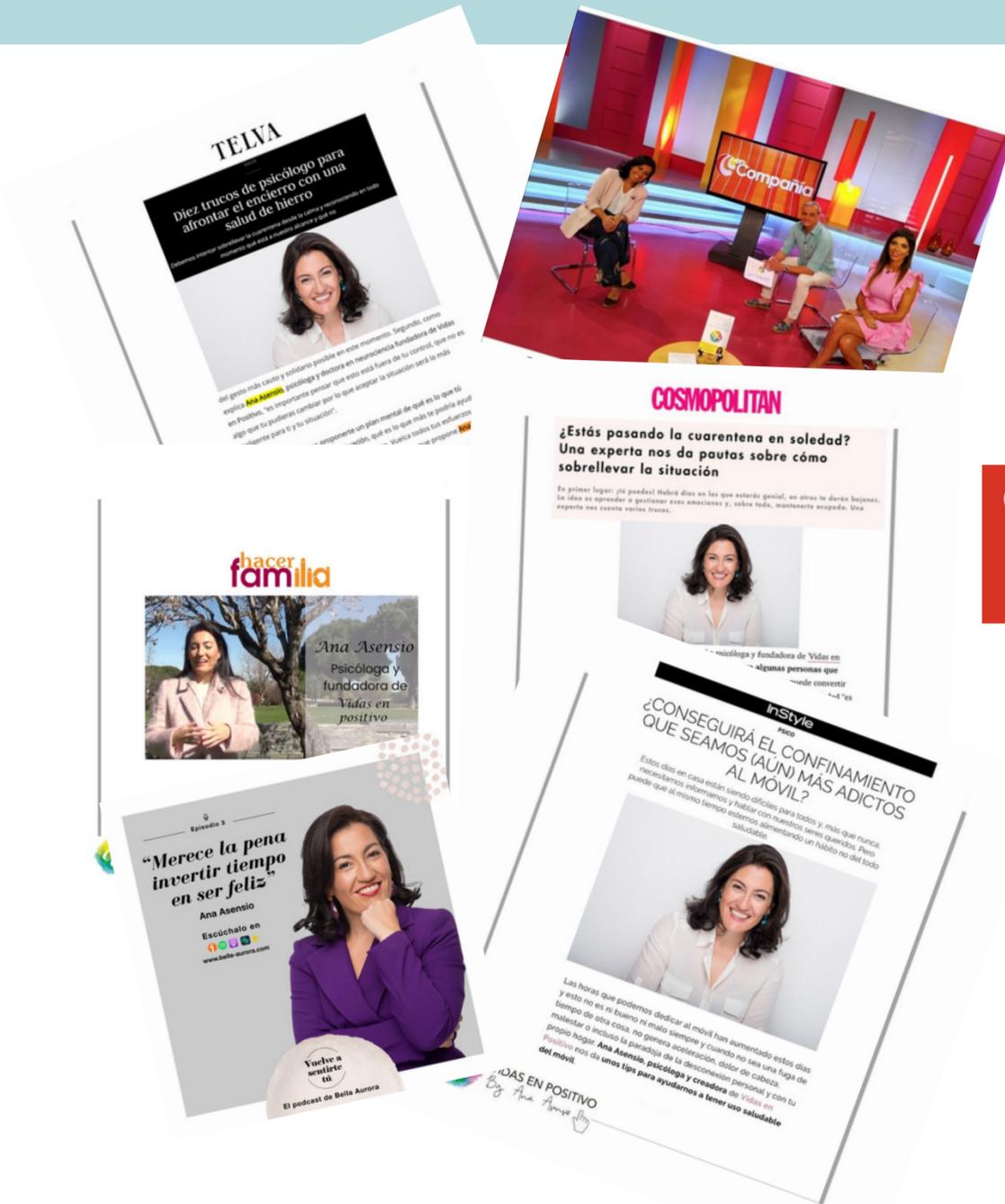
¿Quererse uno mismo es signo de egoísmo? No. **La autoestima no es mejorar pisando a los demás**, la autoestima es quererse con bondad, con calma, con amor, es un signo de inteligencia de vida, y signo de solidaridad, porque el que se siente bien de verdad y a nivel profundo, no puede evitar compartirlo y difundirlo a sus compañeros y al mundo.

El corazón y la bondad humana es de las cosas más potentes que tenemos, y la actitud para conectar y cuidar de ello será nuestra gran aliada. Por eso es importante la Autoestima, aprende a quererse bonito, primero para estar bien, encontrarse feliz, a gusto con uno mismo, quererse, sentir que te cuidas que te quieres, y además es recompensa doble o triple porque te querrás, tu cuerpo y tu cerebro sabrás que te estas querer y eso producirá más neuroquímicos positivos. Cuando nos sentimos bien estableceremos mejores relaciones con nuestros equipos, jefes y mandos. En definitiva, mejores relaciones en todos los ámbitos de nuestra vida.

La autoestima es un pilar fundamental para ser feliz en el trabajo, y además es importante saber que no se queda en lo que pasó en nuestra infancia, allá se comenzó a formar, pero hay un momento de nuestra vida en el que nosotros somos responsables y podemos ser protagonistas y actores sobre nuestra propia autoestima, y eso es maravilloso, porque ahí es donde nace y entra la actitud, con nuestra inteligencia racional para ayudarnos a ser mejores y más felices.

Por os animamos a que aprendáis a quereros, y en esta formación se enseñará como comenzar a ello, como sanar heridas, como re-fortalecer, como sacar resiliencia, como perdonar, y como cuidarte con amor, con ese amor que sois y os merecéis.

MEDIOS EN LOS QUE COLABORA...



TELVA

COSMOPOLITAN

VOGUE



ABC



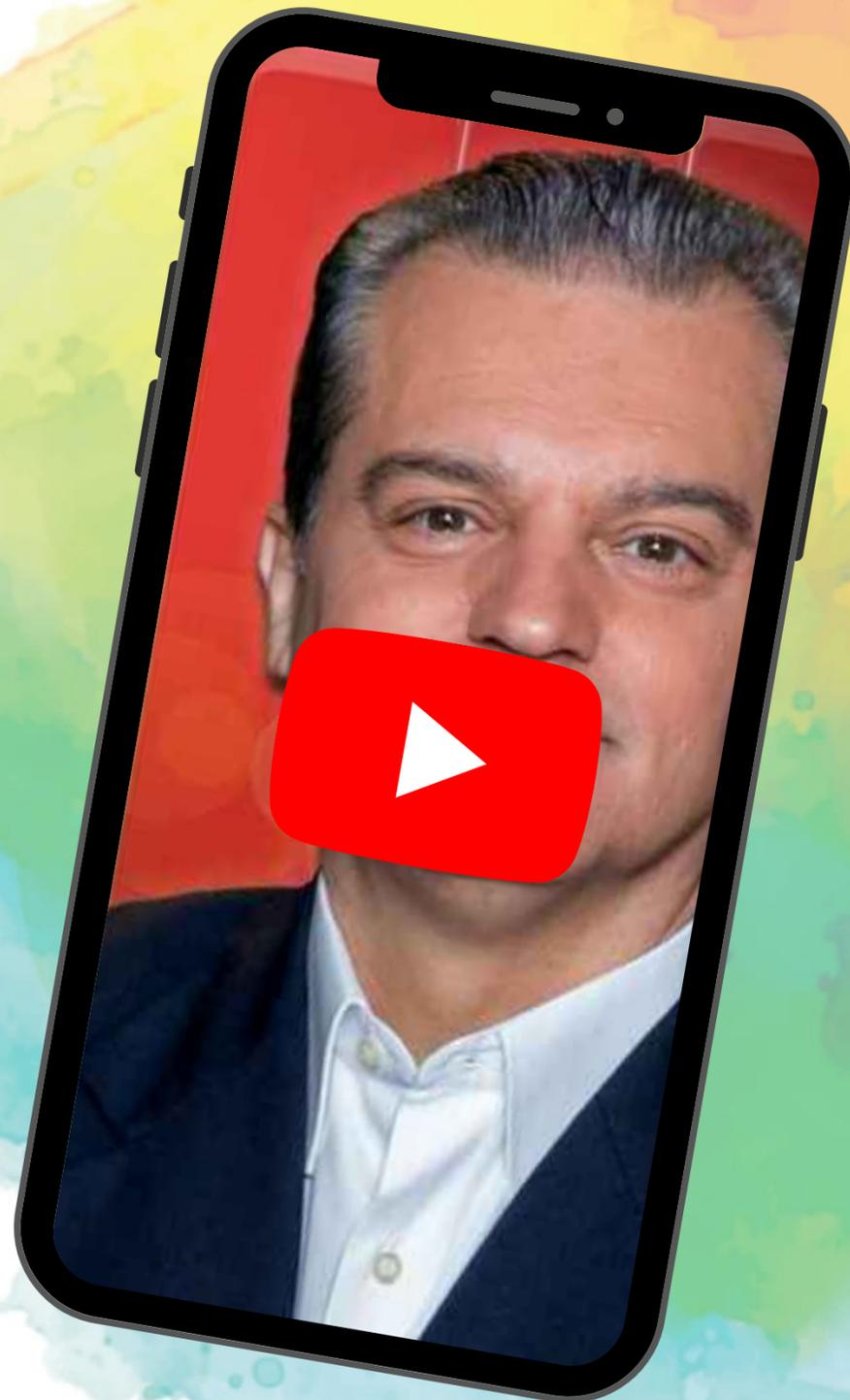
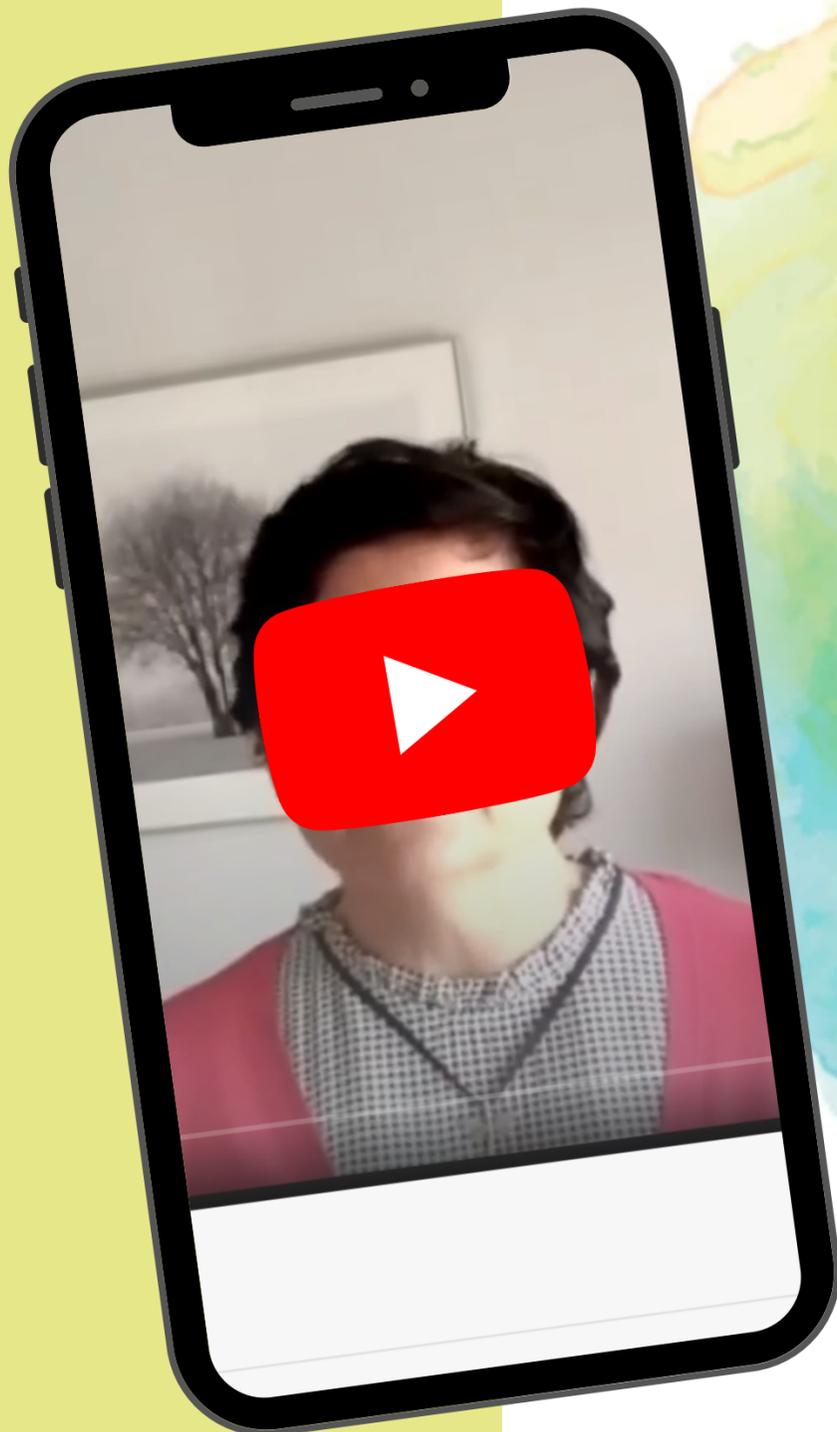
EL PAÍS



FARO DE VIGO



DICEN DE ANA...



 riojidental



Riojidental
Centro Odontológico

40 Me gusta

riojidental El pasado viernes 15, el equipo  Riojidental al completo, participó en un inspirador  curso online, impartido por Ana Asensio  @vidas.enpositivo psicóloga, psicoterapeuta y Doctora en Neurociencia.

Llevamos unos largos meses atravesando una situación insólita a la que nunca habíamos hecho frente. Por eso, este curso nos ha llegado como  una bocanada de aire fresco y esperanza.

¡Vamos a contagiarnos con  la positividad que ponemos en todo lo que hacemos, para el beneficio del equipo y de todos vosotros!



¡Hablemos!

Nuestros datos de contacto

WEB

www.vidasenpositivo.com

E-MAIL

hola@vidasenpositivo.com

