

# FORMACIONES PARA EMPRESAS

ONLINE Y PRESENCIALES



VIDAS EN POSITIVO

*By Ana Asensio*



A vibrant watercolor splash in shades of yellow, orange, pink, green, and blue serves as a background for the text.

**"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 **2001** 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 te pueda 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.

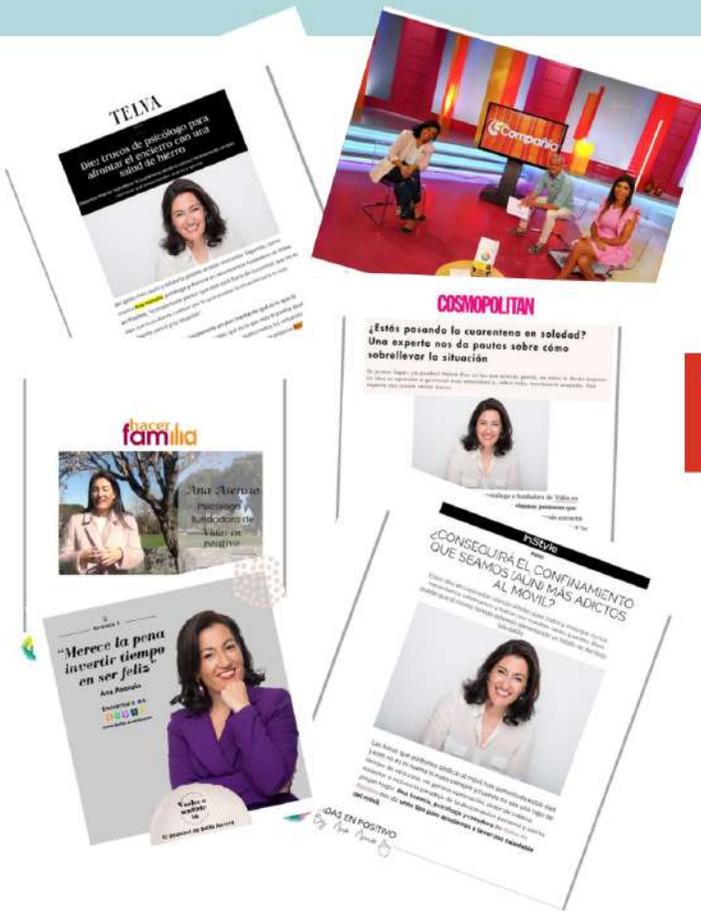
¿Quererse uno mismo es signo de egoísmo? No. **La autoestima no es mejorar pisando a los demás**, la autoestima es quererse con bondad, con calma, con amor, es un signo de inteligencia de vida, y signo de solidaridad, porque el que se siente bien de verdad y a nivel profundo, no puede evitar compartirlo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



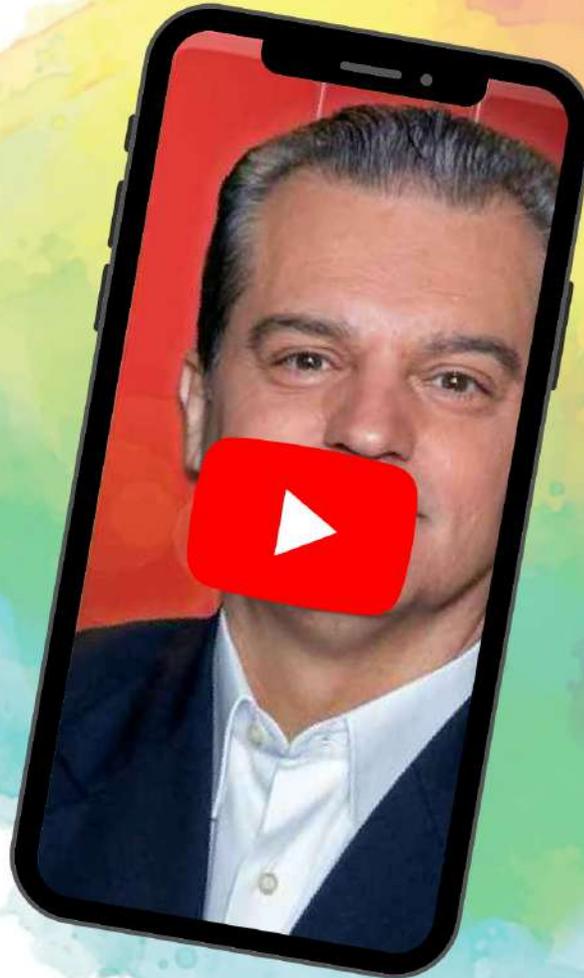
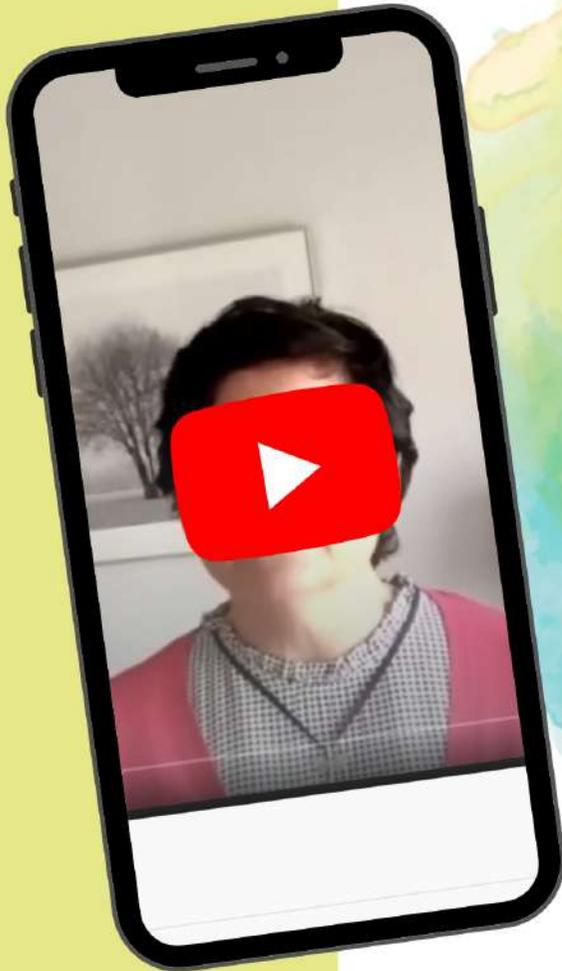
EL PAÍS



FARO DE VIGO



# DICEN DE ANA..



**Riojidental**  
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 contagiaros 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](http://www.vidasenpositivo.com)

E-MAIL

[hola@vidasenpositivo.com](mailto:hola@vidasenpositivo.com)

