

0.0

Comentarios (0)

Ricardo Ruiz

Donostia-san Sebastián, España
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español

Áreas de conocimiento

Mindfulness, Coaching, Liderazgo, Trabajo en equipo, Comunicación y presentaciones, Tranformación profesional, Gestión de estrés, Psicología del emprendimiento, Educacion emocional.

Descripción del perfil

Ricardo es experto en acompañar a organizaciones a mejorar el nivel de bienestar, eficiencia y creatividad de sus directivos y equipos, aplicando programas multidisciplinares con base Mindfulness. Sus formaciones y conferencias destacan por el nivel de conexión con los asistentes, la cercanía y la sencillez y claridad de sus explicaciones. Aplica una metodología única, Mindset & Mindful, basada en el Mindfulness para tod@s. Sus 17 años como directivo en el entidades financieras nacionales e internacionales, le llevaron a tomar conciencia de la relevancia de entrenar y cuidar la mente para que las personas alcancen un equilibrio entre su bienestar, eficiencia y desarrollo profesional. Y basándose en estas experiencias y en su capacitación como Instructor de Mindfulness y Coach Certificado, desarrollo esta metodología única e innovadora en España, siendo el creador del primer MBP (Mindfulness Based Program) para el bienestar y mejora profesional. Trabaja con Borja Vilaseca para coordinar en a nivel mundial “La Akademia”. Coordinando el movimiento de educación emocional para adolescentes más grande del mundo, con mas de 30 sedes en España y ya en 6 países a nivel internacional. Es a su vez Socio Delegado para Guipúzcoa de EFIC, Escuela de Formación Integral en Coaching, una de las más reputadas escuelas a nivel nacional.

Conferencias, Cursos o Talleres

Mindfulness para el bienestar y eficiencia profesional

De 1 Hora a 2 Horas

Ricardo Ruiz, de la consultora Mindset & Mindful, realizará un recorrido por los elementos más básicos del entrenamiento de la atención, y como se puede adaptar a nuestras necesidades y exigencias personales y profesionales. Conoce el primer MBP (Mindfulness Based Program) especialmente diseñado para adaptar la practica de Mindfulness en tu día a día de forma facil y sencilla. Mas de 150 personas ya han realizado este programa. Tradicionalmente las intervenciones han tenido una orientación mayoritaria a la reducción de estrés, pero la metodología M&M busca ampliar el campo y adaptar la práctica sencilla y efectiva a los retos del día a día profesional. Desde la gestión de la tecnología, y el email como elemento desencadenante de tensiones y malestar, a la planificación, la consecución de objetivos, la priorización, la comunicación y realización de reuniones comerciales y de equipos, el equilibrio emocional y gestion emocional de los proyectos y personas, la gestión de la energía, conciliación, etc. Se explicará la metodología Mindset & Mindful y su aplicación y beneficios en el

mundo de los equipos y las empresas.

Mindfulness Based program para bienestar y eficiencia profesional

Flexible

Conoce el primer MBP (Mindfulness Based Program) especialmente diseñado para adaptar la practica de Mindfulness en tu día a día de forma facil y sencilla. Mas de 150 personas ya han realizado este programa. Tradicionalmente las intervenciones han tenido una orientación mayoritaria a la reducción de estrés, pero la metodología M&M busca ampliar el campo y adaptar la práctica sencilla y efectiva a los retos del día a día profesional. Desde la gestión de la tecnología, y el email como elemento desencadenante de tensiones y malestar, a la planificación, la consecucion de objetivos, la priorización, la comunicación y realización de reuniones

comerciales y de equipos, el equilibrio emocional y gestion emocional de los proyectos y personas, la gestión de la energía, conciliación, etc.

Presentaciones Eficaces

Flexible

Un taller experiencial y vivencial para que conozcas los aspectos básicos de como has de realizar `presentaciones y exposiciones en público. Que es lo que funciona y lo que no funciona, como has de moverte y como puedes mejorar en todos los aspectos relacionados con tus presentaciones. Tanto para freelance que desean comenzar a dar charlas y talleres, como para profesionales que dan presentaciones en sus empresas y desean marcar la

diferencia. Una visión moderna y apoyada en las últimas tendencias.

Como transformar un grupo en un equipo de alto rendimiento

Flexible

Ricardo Ruiz, Coach Certificado, facilitará este work shop para que entiendas cuales son las claves que diferencian los grupos de los equipos. 1. Podrás realizar una diagnóstico de como está tu actual equipo y si funciona

como un equipo o como un grupo. 2. Aprenderás las 5 claves para afrontar la transformación y conseguir tener un equipo de alto rendimiento. 3. El coaching de equipos como metodlogía de transformación en los equipos.

¡¡Reinvéntate!! Coaching para tu reinvención profesional y personal.

Flexible

¿Deseas profundamente cambiar pero te sientes atrapado entre el miedo al fracaso y tu trabajo? ¿Te gustaría generar una opción profesional complementaria donde dar rienda suelta a tu pasión? ¿Llevas toda la vida cumpliendo los sueños de otros por no decepcionarles? Si tienes una idea que te ronda la cabeza y desde hace tiempo la semana laboral se te hace interminable. Te sientes atrapado en un trabajo que no te satisface pero crees que tus obligaciones te impiden cambiar y aun así, te gustaría avanzar en un proceso de transformación y cambio. Con este taller sentarás las bases para iniciar tu camino, aclarar tus pasiones y conocer como el

Coaching es un camino idóneo para avanzar en tu camino. Tanto como Coach profesional como siendo tu propio coach y empoderándote para alcanzar tus sueños.

RESPIRA. Minduflness para madres y padres con hijos adolescentes

Flexible

Ricardo Ruiz, Instructor de Mindfulness creador de la consultora Mindset & Mindful y Coordinador Nacional del proyecto educativo "la Akademia" para la educación emocional de jovenes, realizará un recorrido por los elementos más básicos del entrenamiento de la atención, y como se puede adaptar al momento vital de padres y madres con hijos adolescentes. Esta es una etapa, en ocasiones convulsa, y siempre repleta de cambios en los hij@s y también en los padres. Esos cambios provocan momentos de dificultad y sufrimiento para padres y madres que pueden ser abordados desde el entrenamiento de la atención plena. Descubre como la practica de mindfulness puede ayudarte a transitar esta etapa, profundizando en tu bienestar, autocuidado y disfrute de tu papel como madre o padre. Se presentará el Programa con Base Mindfulness RESPIRA para padres y madres

con hijos adolescentes.

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/ricardo-ruiz