5.0

Comentarios (7)

Lucía Jiménez Vida

Sevilla, España
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Consultor

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Rendimiento Humano, Productividad Regenerativa, Hábitos personales, Hábitos empresariales, Método FOCUS™, Productividad, Gestión del tiempo, Gestión de la energía, Liderazgo personal, Compromiso, Autoliderazgo, Prevención del burnout, Alto rendimiento.

Descripción del perfil

Soy Lucía Jiménez Vida y creo profundamente que otra forma de trabajar es posible. Una en la que el rendimiento no nace del sacrificio constante, sino del enfoque, la energía bien gestionada y una forma más humana de liderar. Después de años trabajando en grandes compañías y asesorando a marcas internacionales, decidí emprender mi propio camino para cambiar la forma en la que entendemos la productividad. Hoy dirijo Factoría de Liderazgo y me dedico a formar a líderes y equipos que quieren rendir al máximo… sin apagarse en el intento. He acompañado a miles de profesionales y colaborado con empresas de primer nivel en sectores como la salud, la tecnología o la comunicación. Mis formaciones inspiran, pero sobre todo transforman: unifican lenguaje interno, mejoran el foco y devuelven la motivación a personas que ya creían haberlo probado todo. Soy autora del bestseller Rituales de Hábitos (Penguin Random House, 2021), organizadora del evento anual FemLeader SUMMIT y creadora de un canal de YouTube con más de 60.000 suscriptores, donde cada semana miles de personas buscan nuevas formas de liderar su tiempo, su energía y su vida. También colaboro habitualmente con medios como El País, ABC, RTVE, Vogue o Elle. En mis ponencias y formaciones, conecto con los asistentes. Aporto claridad. Abro espacio para que las personas recuerden lo que son capaces de hacer cuando tienen las herramientas adecuadas. Porque lo tengo claro: el talento no se exprime. Se cuida, se lidera y se sostiene.

Conferencias, Cursos o Talleres

Rendir sin romperse: una nueva forma de liderar desde dentro

Menos de 1 Hora

Vivimos atrapados en una cultura que celebra la velocidad pero ignora el desgaste. En esta conferencia, Lucía Jiménez Vida prende una luz en mitad del agotamiento colectivo. Con su estilo directo, cercano y profundamente transformador, redefine qué significa rendir hoy y ofrece una nueva narrativa: la del Rendimiento Humano. Una visión donde el foco, la energía y el propósito se convierten en aliados —no en enemigos— del éxito. Esta charla no solo inspira: cambia la forma en la que trabajamos, lideramos… y nos cuidamos.

Formación en Rendimiento Humano

Sin especificar

Una experiencia formativa diseñada para equipos y líderes que necesitan sostener su rendimiento sin comprometer su bienestar. En un entorno donde la velocidad, la multitarea y la hiperconexión son la norma, esta formación ofrece un enfoque integrador que une productividad regenerativa, liderazgo personal y hábitos sostenibles en el tiempo. Desde un enfoque claro, práctico y humanista, Lucía Jiménez Vida guía a los asistentes a: Redefinir su forma de organizarse y priorizar Comprender y optimizar su energía personal Identificar patrones que generan desgaste Implementar nuevos hábitos y rituales alineados con su rol y objetivos Una formación transformadora, aplicable y diseñada para dejar huella más allá del aula.

Productividad Regenerativa: la revolución silenciosa contra el burnout

Menos de 1 Hora

En un mundo que glorifica el “hacer más en menos tiempo”, Lucía propone algo radicalmente distinto: parar para avanzar, soltar para sostener, regenerar para crecer. Esta conferencia es un manifiesto contra el agotamiento crónico y una invitación a rediseñar nuestra relación con el tiempo. Con herramientas tangibles y una narrativa emocionalmente poderosa, presenta su modelo de Productividad Regenerativa: una forma de alcanzar resultados sin desconectarnos de nosotros mismos. Para quienes buscan algo más que inspiración: buscan una revolución personal.

Hábitos que sostienen: El arte de construir rutinas sin perderte a ti misma

Menos de 1 Hora

No se trata de hacer más. Se trata de sostener lo importante. En esta charla, Lucía desmantela el mito de la disciplina inquebrantable y presenta los hábitos como una vía de cuidado profundo, no de exigencia. A través de ejemplos reales, reflexiones íntimas y estrategias desde su método FOCUS™, guía a la audiencia en la creación de rutinas que nutren, impulsan y se adaptan a los ciclos reales de la vida. Una charla que devuelve el poder de decidir cómo vivir cada día.

Consultoría estratégica en Rendimiento Humano

Flexible

Este servicio de consultoría está orientado a organizaciones que desean analizar y optimizar su rendimiento humano desde la raíz. Como experta externa, Lucía Jiménez Vida se integra temporalmente en la estructura de la empresa para identificar cuellos de botella energéticos, fugas de foco, patrones de desgaste y áreas de mejora organizativa. A través de entrevistas en profundidad, análisis de rutinas, cultura laboral y dinámicas internas, ofrece un diagnóstico claro y propuestas personalizadas para que el rendimiento no dependa del sacrificio individual, sino de una estructura más sostenible, consciente y eficaz. Ideal para empresas comprometidas con el bienestar real de sus equipos y que desean apostar por una transformación silenciosa, pero profunda.

Experiencias

Empresaria: mentora, formadora, conferenciante y autora

Lucía Jiménez Vida

2016 - Actual

Responsable de Contenidos Digitales

Atresmedia

2014 - 2017

Digital PR Manager

Marco de Comunicación

2012 - 2014

Responsable de Comunicación

Acheron Films

2011 - 2012

Estudios

Máster en Periodismo Global

Universidad de Sevilla

2012

Licenciada en Periodismo

Universidad de Sevilla

2010

Artículos

Liderazgo sensible, la fórmula que garantiza el bienestar laboral y la productividad (VOGUE)

«Lucía Jiménez Vida es experta en hábitos y productividad y acaba de escribir Rituales de hábitos. Como mentora, sabe que hoy en día, se buscan líderes que tengan unas características que le permitan inspirar y guiar a su equipo hacia el éxito. “Esto incluye, por supuesto, habilidades técnicas y conocimientos específicos del negocio, pero también habilidades emocionales, como la empatía, la escucha y la capacidad de motivar e inspirar a otros.

Además, se espera que sean capaces de adaptarse a los cambios rápidos del mercado y a las necesidades cambiantes de su equipo”.»

https://www.vogue.es/lideres/articulos/liderazgo-sensible-la-formula-que-garantiza-el-bienestar-laboral-y-la-productividad/785

La Gran Renuncia: las nuevas generaciones buscan flexibilidad y un trabajo que les apasione (MUNDO FINANCIERO)

«Para Lucía Jiménez Vida, además de la flexibilidad laboral, emprender tiene otros beneficios importantes. Por un lado, permite a los emprendedores desarrollar sus propias ideas y proyectos, lo que puede resultar muy gratificante a nivel personal y profesional. Por otro, emprender puede ser una fuente de ingresos significativos. “Además, ser dueño de su propio negocio permite a los emprendedores tener un mayor control sobre su carrera y

su futuro”, señala esta experta en estrategia empresarial.»

https://www.elmundofinanciero.com/noticia/109645/empresas/la-gran-renuncia:-las-nuevas-generaciones-buscan-flexibilidad-y-un-trabajo-que-les-apasione.html

Esto es lo que debes hacer a la vuelta de las vacaciones para recuperar tu rutina sin traumas (WELIFE)

«Para retomar nuestra rutina con el mejor ánimo posible, Lucía recomienda que pongamos en práctica las siguientes ideas: Planificar nuestro regreso con antelación. Hacerlo nos permite retomar la actividad de forma más paulatina. De esta manera, dejaremos preparada nuestra vuelta tanto al trabajo y nuestras tareas personales del día a día. Por ejemplo, definir nuestro menú semanal para los primeros días, dejar hecha la lista de la compra o anotar las tareas prioritarias que debemos hacer. Crear tiempo para el ocio. Regresar de vacaciones no tiene por qué significar renunciar a la diversión y la relajación. Para que nuestra vuelta sea más pausada, podemos aprovechar que aún hace buen tiempo para salir a cenar con nuestras amigas, irnos de escapada en el fin de semana o relajarnos el domingo por la tarde con una sesión de spa en casa. Ser flexibles y amables con nosotras mismas. Reducir los niveles de autoexigencia y perfeccionismo nos ayudará a disminuir la sensación de estrés tras el regreso de las vacaciones. Debemos ser conscientes de que, al volver de vacaciones, estamos en un período de transición y readaptación. No tienes que iniciar dieta, apuntarte al gimnasio, poner la casa en orden y cumplir con todos tus objetivos profesionales en septiembre. Reducir el número de objetivos, exigencias y

tareas nos ayudará aplicar el esencialismo a nuestras vidas y ser más felices.»

https://www.welife.es/mente/vuelta-vacaciones-como-adaptarse-rutina-trabajo-casa-familia/

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/lucia-jimenez