

4.9

Comentarios (20)

Ana Barrera Gomez

Madrid, España

Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Francés, Inglés

Áreas de conocimiento

Valores y principios, Creencias limitantes, Misión y visión personal y profesional, Creatividad, Toma de decisiones inteligentes, Desarrollo de la confianza, Meditación en movimiento, Coaching para el exito, Yoga, Mindfulness, Inteligencia emocional, Inteligencia corporal, Gestión del tiempo y productividad, Soft Skills.

Descripción del perfil

¿Qué tal estás? Soy Ana, apasionada de la interpretación, la danza y la música. Imparto Workshop para actores y actrices ofreciendo mis herramientas como Coach. Lights On! Nace cómo proyecto dedicado a actores y actrices y se encarga de potenciar el coraje, la confianza y la conexion. Trabajamos los beneficios de la alta sensibilidad, el diseño de objetivos inteligentes, los valores necesarios para crear un plan de acción y la calidad de nuestros pensamientos. Además realizo sesiones privadas para el desbloqueo emocional y desarrollo de talento y confianza. Soy amante de las formaciones, la comunicación y me encanta dar conferencias. Estoy graduada en ciencias ambientales y aprovecho los elementos de la naturaleza para conectar mente y cuerpo.

Conferencias, Cursos o Talleres

Trabajo de las Softskills a través del cuerpo

Flexible

¿Te cuesta poner foco? ¿Miedo a que las cosas no te salgan perfectas? ¿Te cuesta hablar en público? ¿Tus compañeros de departamento no te entienden? ¿Sabes que no estás dando el 100%? Entiende qué son las Softskills y cómo trabajarlas de manera inteligente. Estas habilidades nos permiten conectar comunicar y expresarnos a nivel personal y profesional. Descubre qué significa la escucha activa, la empatía, la flexibilidad, la inteligencia emocional, la gestión del tiempo, la actitud, la profesionalidad...a través de tu cuerpo. ¡Todos tenemos estás habilidades... lo único que necesitamos es encenderlas y expresarlas! ¡Así podremos ver resultados asombrosos! ¿Cuál será el punto de inflexión para poder demostrarlas y ver estos resultados? Trabajar la vulnerabilidad, la conexión, la confianza y aprovechar el potencial de tu cuerpo. ¿Te atreves a conocerte mejor que nunca?

Experiencias

Coach Profesional

Autonoma

2019 - Actual

Consultora RPA

Roboto

2018 - 2019

Tecnico Ambiental

FCC

2019 - 2019

Cantante y bailarina

Thomas Cook

2017 - 2018

Estudios

Coach profesional

Crearte Coaching

2019

RPA developer

Generation Spain

2018

Ielts

Cambridge School

2017

Graduado en Ciencias Ambientales

Universidad Autónoma de Madrid

2015

Artículos

Ambientóloga y Coach de Vida

He tenido la gran suerte de colaborar con la app Nextdoor en España aportando mi punto de vista como Ambientóloga y Coach de vida

https://esblog.nextdoor.com/2019/11/14/consejos-de-una-ambientologa-como-evitar-el-desperdicio-de-alimentos-en-casa/

Perfil en Mentes a la Carta

https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/ana-barrera