



4.9



Comentarios (27)

Jose Manuel Flores

Madrid, España
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Mindfulness, Compasión, Liderazgo Consciente, Autocompasión, Meditación, Ciencias Contemplativas, Estrés.

Descripción del perfil

Economista de formación desarrollé mi carrera profesional en el mundo de la dirección de empresas con marcado carácter internacional. Hace diez años no conjugué el verbo parar y conjugué el verbo petar... y descubrí lo que mindfulness puede hacer por nosotros. Desde ese momento me formé, practiqué y después de reencontrarme con mi propósito me dedico a implementar programas de mindfulness, MBSR, Mindful Leadership y Mindfulness y Compasión en empresas, organizaciones, universidades y conferencias.

Conferencias, Cursos o Talleres

La Fuerza de la Compasión

Flexible

Descubrir como el deseo de aliviar el malestar de los demás nos hace fuertes, resilientes, nos prepara para nuestro propio sufrimiento y además nos convierte en líderes y motores del cambio en nuestra zona de influencia. Conocer las últimas investigaciones de Harvard, Oxford, Brown, etc al respecto y ver como puede mejorar nuestra visión de la vida y de la empresa u organización o familia en dónde nos movemos. Un líder compasivo es un

líder fuerte, que inspira y fomenta el trabajo en equipo. Conviértete en uno e inspira a tu comunidad.

El cultivo de la Atención Plena

Flexible

Estamos en la "Economía de la Atención", miles de impactos al día, sms, llamadas, mensajería instantánea, publicidad, aprende a centrar la atención, una capacidad entrenable que logrará que marques la diferencia. Ser consciente de lo que ocurre, saber separar juicios y creencias de la realidad, elegir nuestra reacción ante los estímulos, bajar el "ruido mental"... descubre cómo.

Es3out

Flexible

El estrés es una de las pandemias del S. XXI, falta de concentración, problemas de salud, irritabilidad, depresión.... descubre como gestionarlo, como convertirlo en tu aliado. Cómo llegar a lo que los deportistas de alto rendimiento llaman "The Zone", en dónde estás al máximo de tu capacidad. Coherencia cardíaca, píldoras de mindfulness, ... aliados para tu día a día.

Experiencias

CONFERENCIANTE, PROFESOR, OWNER

LABORATORIO DE LA FELICIDAD, JOSEMANUELFLORES.COM

2009 - Actual

DIRECTOR COMERCIAL - DIRECTOR GENERAL

VARIAS EMPRESAS DEL SECTOR DE LA CONSTRUCCION E INMOBILIARIAS

2002 - 2009

RETAIL PERFORMANCE MANAGER

VOLVO CARS

2000 - 2002

GESTOR DE PATRIMONIOS- BUSINESS LEADERSHIP PROGRAMME

BARCLAYS BANK

1997 - 2000

Estudios

EXECUTIVE COACH

ICF (CEC)

2020

PROFESOR DE MBSR

UNIVERSIDAD DE BROWN

2019

INSTRUCTOR DE MEDITACION BUDISTA

INTERNATIONAL BUDDHIST ACADEMY

2019

CCT MINDFULNESS Y LA COMPASION

CENTER FOR COMPASSION STANDFORD (NIRAKARA)

2018

INSTRUCTOR DE COHERENCIA CARDIACA

F. SAUCE

1999

MASTER EN ECONOMIA FINANCIERA

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE COMILLAS

1997

LICENCIADO EN ECONOMIA

UNIVERSIDAD CARLOS III

1996

Perfil en Mentas a la Carta

<https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/jose-manuel-flores>