



Mónica Reta

Quilmes, Argentina
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: Argentina

Nacionalidad: Argentina

Idiomas: Español, Inglés

0.0



Comentarios (0)

Áreas de conocimiento

Psicología, Coaching personal, Mindfulness, Coaching ejecutivo, Coaching organizacional, Desarrollo del Talento, Bienestar psicológico.

Descripción del perfil

Soy psicóloga y coach ejecutiva y organizacional. Directora de CoachingyPsicología, consultora que creé en el año 2004, con la visión de integrar lo mejor de estas dos disciplinas, para ofrecer soluciones únicas y adecuadas a los grandes temas de Recursos Humanos: el aprendizaje continuo y exponencial, el desarrollo del talento de la gente, la intercomunicación en la empresa como espacio de conversaciones efectivas y mejora en la que procesos y personas se imbrican continuamente. En el último año me convertí en una hacedora de alternativas que recrean, en medio del trabajo a distancia, actividades para el bienestar de las personas. Coaching y Mindfulness, abordaje del Stress y formación de Líderes emocionales son algunos de los temas que desarrollamos con mi equipo, en la pandemia y para lo que la postpandemia nos deje, siempre acompañando la reestructuración y el rediseño que los negocios conlleven en las organizaciones de hoy.

Conferencias, Cursos o Talleres

Liderazgo emocional: cómo hacer para que tu gente te siga más allá de tu estrategia!

Sin especificar

Conferencia/Taller/Workshop para inspirar a Líderes de toda índole a conectar con la sensibilidad y el bienestar de las personas que conducen, como forma de influenciar con resultados "extra-ordinarios", no sólo en proyectos o actividades comunes, sino en cualesquiera que sea el rumbo de la organización en la que están inmersos.

Antes de que te llegue el Stress en épocas de pandemia o cuarentena.

Flexible

Taller/Seminario/Workshop para toda persona interesada y preocupada por equilibrar su vida personal y su vida laboral, en estas épocas en las que el distanciamiento social y el trabajo a distancia mismo, atentan contra nuestro equilibrio emocional y nos desafían a satisfacer nuestras necesidades de contención, relax y conexión con los otros, de manera diferente. Con mucho foco en cómo liberar el Stress, pero también repensar nuestras relaciones a nivel personal y laboral.

Motivación y Mindfulness para empleados

Flexible

Taller/Seminario/Workshop para motivar a líderes y equipos en tu empresa, para que vuelvan del mejor modo a trabajar luego de la pandemia, eleven el espíritu en la tarea y equilibren sus emociones a través del Mindfulness. Y para que recuperen el foco y la calma en momentos de conflicto y crisis en la organización.

Libros

Cómo hacer que las emociones jueguen a tu favor ... aún en las crisis!!

Sientes que día a día una montaña rusa de sensaciones te inunda? Que a veces te resulta difícil enfocarte en lo que te importa, atraer el interés de los otros o simplemente ser exitoso en aquello que amas y deseas, en cualquier ámbito de tu vida? Tu trabajo, tu familia, tu pareja o simplemente la rutina ... ninguno es responsable de esto que te pasa!! Te invito a que descubras conmigo cómo potenciar lo mejor de vos mismo para HACER y

SER tu mejor versión, donde vos quieras ... y para lograr lo que quieras, aún en épocas de crisis... y usando una llave que está más cerca de lo que crees, y es sumamente fácil de activar, si lo haces con plena conciencia.

Cómo afrontar el Stress en el trabajo y en la vida cotidiana

Si vives apurado por tus tareas y compromisos del día a día, Si te sientes dando todo lo mejor de vos mismo, en tu trabajo o en tus relaciones ... y siempre te falta hacer algo más!!! Si eres de los que dicen: "esto me pasa sólo a mí!!!!..." Si percibís que los problemas u obstáculos cotidianos te presionan, y pueden más que tú mismo. Quizás ya el cansancio físico te prenda luz roja, pero tú dices: "Tengo que seguir"! Y ahí, sin darte cuenta, estás tú dándole luz verde a una serie de cambios en tu organismo, entre otros, el subir de peso!!! Te invito a descender por la escalera del Stress, si me sigues, y a descubrir cómo al poner el pie en cada escalón estarás generando un hábito diario para abandonar la ansiedad, regular tus estados de ánimo, equilibrar tu energía física y mental, armonizar tu trabajo y también tus vínculos, Y cuando te mires al espejo, encontrarte más joven, positivo y contento contigo mismo!

Ejercicios de Mindfulness para meditar en casa o en el trabajo

Has sentido últimamente que vives con un "torbellino de ideas" permanente en tu cabeza? Te cuesta desprenderte de tus preocupaciones, aún cuando sientes que ya has hecho todo por eso que te preocupa? Quieres recuperar tranquilidad, calma y una sensación de liviandad para vivir tu día a día, sin importar qué ocurra allí afuera? Sabes que existe una manera de lograr todo esto y mucho más, y que no exige que aprendas nada nuevo ni difícil, ni destines tiempo que no tienes en tu vida cotidiana? Podrás ver conmigo tres caminos muy fáciles de encontrarte con la magia de tu paz interior ... y verás cómo lo que te importa en la vida se hace cada vez más fácil de obtener, y aún más, te ocurre sin mayor esfuerzo de tu parte.

Artículos

Cinco razones para introducir el Mindfulness en tu empresa

Descubrí cómo podés aportar valor al bienestar de tu personal, con sencillas técnicas que favorecen el foco en la solución de problemas, fortalecen la capacidad de decisión y promueven la creatividad de tu gente. Pero no sólo eso ... combinar Mindfulness con las herramientas más novedosas de Motivación de las personas, genera resultados infalibles ... leé nuestros fundamentos y nuestra propuesta aquí!

Perfil en Mentés a la Carta

<https://mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/monica-reta>