



4.9



Comentarios (7)

Sandy Mora

Querétaro, México
Conferencista | Capacitador | Moderador | Panelista

País de residencia: México

Nacionalidad: México

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Resiliencia y antifragilidad, Potencial humano, Felicidad y bienestar, Gestión emocional, Inteligencia emocional, Comunicación Asertiva, Liderazgo Positivo, Escucha empática, Mentalidad de crecimiento, Manejo del cambio, Seguridad psicológica, Responsabilidad Emocional, Crecimiento Post- traumático, Equipos antifragiles, Cultura organizacional.

Descripción del perfil

Tras más de 20 años dentro del mundo corporativo en empresas transnacionales en áreas de publicidad y mercadotecnia, y de experimentar diversos tsunamis de vida (como sobrevivir a un cáncer de mama, dos divorcios, un hijo con insuficiencia renal y trasplante, entre otros), Sandy Mora encontró su pasión y propósito en apoyar a individuos y organizaciones a ejercitar el músculo de la resiliencia, ser emocionalmente responsables y gestionar el cambio para poder florecer aún en medio de la adversidad. Esto lo hace a través de consultoría, conferencias, capacitación, talleres, mentoring y facilitación de procesos individuales y grupales. Licenciada en Ciencias de la comunicación con una maestría en desarrollo del potencial humano, se ha especializado en resiliencia, manejo del cambio, gestión emocional y felicidad. Sandy es autora del best seller de amazon "Alquimia Emocional, el arte de transformar la adversidad en oro para tu crecimiento" (disponible también en inglés) y anfitriona del podcast "El club de la limonada, sacándole jugo a la vida". Es también TEDx speaker (Coatzacoalcos 2021). Es facilitadora y mentora en sesiones 1 a 1 y grupales, tallerista y capacitadora en empresas con temas como resiliencia, equipos antifragiles, responsabilidad emocional, gestión emocional del cambio, liderazgo, felicidad en el trabajo comunicación asertiva y empática, etc. Actualmente es Gerente Ejecutiva del Club de alumnos de la Happiness Studies Academy del Dr. Tal Ben-Shahar, se está certificando en estudios de la felicidad en la misma institución y está comprometida con la divulgación de su modelo de "Organizaciones Emocionalmente Responsables".

Conferencias, Cursos o Talleres

Alquimia Emocional, el arte de la resiliencia

De 1 Hora a 2 Horas

La Alquimia Emocional es el arte de transformar la adversidad en oro de crecimiento y consciencia. Hay 5 ingredientes básicos que toda persona debe conocer y poner en práctica para verdaderamente salir de las situaciones adversas de la vida transformados y fortalecidos. Sandy nos comparte esta fórmula y la manera en la que llegó a ella después de haber enfrentado varios tsunamis de vida entre los que están el cáncer de mama, 2 divorcios, quebranto económico y la insuficiencia renal y trasplante de uno de sus 3 hijos. Todos llevamos al alquimista dentro que puede transformar lo "apestoso" de cualquier situación en abono para nutrirnos, fortalecernos y crecer.

Burn out vs. longanidad, prevención y autocuidado para la resiliencia.

De 1 Hora a 2 Horas

¿Cómo prevenir el agotamiento emocional y mantener el ánimo? El sistema nervioso humano está diseñado para responder a situaciones de stress agudo, pero no para manejar incertidumbre y estrés crónico a largo plazo. La pandemia de COVID-19 con todo lo que ha provocado (crisis de salud, financiera, laboral, escolar, familiar) ha puesto en jaque a nuestro sistema nervioso personal y al colectivo. Mantener el buen ánimo ante tanta inestabilidad se vuelve un reto que requiere de toda nuestra consciencia e intención. Con esta charla el público será capaz de identificar los síntomas del burnout, por qué surgen, cómo prevenirlos y mantener una higiene del sistema nervioso así como a tomar la responsabilidad de su bienestar emocional para mantener el ánimo y ser resilientes.

¿Controlas o fluyes? diGestión emocional para tiempos de incertidumbre

De 1 Hora a 2 Horas

Socialmente se nos ha enseñado que mostrar nuestras emociones aflitivas nos hace frágiles y vulnerables. Esto ha provocado que nos resistamos a sentir las y las neguemos o las embotellemos. Lo paradójico es que esa aparente "fortaleza" y "aguante" es lo que en realidad nos hace sumamente frágiles ante los embates de la vida. El mayor enemigo de la resiliencia es el control tóxico de las emociones y la solución es activar nuestras "enzimas" emocionales para aprender a digerir, gestionar y transformar las emociones aflitivas en catapultas para nuestra evolución personal.

La paradoja del cambio, no lo quiero pero lo necesito.

De 1 Hora a 2 Horas

Conferencia en la que entenderemos cómo funciona el cerebro, por qué nos resistimos al cambio, cómo nos sabotamos y lo que podemos hacer para hackear al cerebro primitivo y que salgamos de nuestra zona conocida para florecer.

Organizaciones Emocionalmente Responsables, el nuevo paradigma para la nueva realidad.

Sin especificar

La forma de trabajar, cambió y seguirá cambiando. El mundo cambió y seguirá cambiando. La atracción, compromiso y retención de talento para las empresas es un reto cada vez mayor. La pandemia, la gran renuncia, la revolución digital, el cambio climático... todo ello implica una carga emocional que, como líderes tenemos que aprender a gestionar, no sólo en nosotros, sino también en nuestros equipos. Hoy no es suficiente que la empresa sea Socialmente o ecológicamente responsable. Hoy las empresas que no asuman su responsabilidad emocional con sus colaboradores, no tendrán futuro. Una empresa emocionalmente responsable invierte en tener: Liderazgo positivo, equipos antifrágiles y una cultura de bienestar y felicidad.

Experiencias

Executive Manager

Happiness Studies Academy

2022 - Actual

Profesionista independiente

Sandy Mora

2015 - Actual

Account Director

Creata promotions

2016 - 2019

Directora de Marketing e Instructora

Grupo Gira del Noroeste

2013 - 2016

Sr. Manager promotions Latin America (Último puesto)

Kellogg Company

2001 - 2013

Estudios

Diploma en innovación social

Learning by helping

2021

Maestría en desarrollo del potencial humano

Instituto Desafío

2014

Licenciatura en Ciencias de la Comunicación

Universidad Intercontinental

1995

Diplomado en habilidades gerenciales

Universidad Anahuac

2007

Libros

Líderes que Inspiran, Crecimiento y desarrollo personal.

Sandy fue elegida como una de las coautoras de este libro colaborativo del movimiento Líderes que Inspiran. Una plataforma que busca impulsar a líderes expertos en diversos temas de toda hispanoamérica.

Alquimia Emocional, el arte de transformar la adversidad en oro para tu crecimiento.

"Hay luz al final del túnel. Sandy Mora ofrece una guía práctica, inspiradota y convincente para la resiliencia y el crecimiento personal." - Tal Ben-Shahar, autor del best seller del New York Times "Happier". Cofundador de la Happiness Studies Academy y uno de los profesores más aclamados en Harvard. Un ALQUIMISTA EMOCIONAL es quien descubre cómo transformar los problemas en oportunidades y el dolor en crecimiento, logrando así usar las crisis como catapultas de su potencial. Un manual práctico para navegar las aguas de incertidumbre y cambio para salir de ellas transformados y fortalecidos. Si estás pasando por un momento complicado, crisis, cambio, pérdida, o no has podido terminar de procesar un duelo o encontrar sentido a lo que te pasó y lo sigues cargando como un lastre, este libro es para tí. Este libro es una guía llena de ejercicios prácticos basados en evidencia, ejemplos y anécdotas para ayudarte a ejercitar el músculo de la resiliencia, resignificar tu dolor, conectar con la gratitud y el amor y tomar acción. Encuéntralo en amazon en versión física, electrónica (kindle) y audiolibro en varias plataformas. También disponible en inglés.

Artículos

3 key ingredients to do alchemy from the heart

https://www.huffpost.com/entry/alchemy-from-the-heart_b_57abd17ae4b08c46f0e4adb9

CANCER IS A BITCH BUT YOU CAN TURN IT INTO A BLESSING.

https://www.huffpost.com/entry/cancer-is-a-bitch-but-you-can-turn-it-into-a-blessing_b_58080901e4b08ddf9ece1490

SOMETIMES YOU NEED TO GET BROKEN TO DISCOVER WHAT YOU ARE MADE OF

https://www.huffpost.com/entry/sometimes-you-need-to-get-broken-to-discover-what-you_b_5936f912e4b0c670a3ce6902

10 tips (and a little extra one) that will help you to have a more fulfilling and happier new year despite any circumstance.

https://www.huffpost.com/entry/10-tips-and-a-little-extra-one-that-will-help-you_b_5a4599efe4b06cd2bd03df17

Perfil en Mentas a la Carta

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