

CONFERENCIAS



Pilar Ibañez

FELIZMENTE FUERA DE ESTE MUNDO

CONFERENCISTA · AUTORA · MENTORA

FELICIDAD

Innovación para la Felicidad: Es una Conferencia en la que se aprenden 21 hábitos para poner la Felicidad en Práctica. Explica el funcionamiento del cerebro, las 5 dimensiones de la felicidad y da datos curiosos de investigaciones de las grandes universidades sobre qué significa ser Feliz. Incluye dinámica de juego, inspiración y motivación.

Gerencia para la Felicidad: Conferencia dirigida a los departamentos de Gestión Humana y Directivos, sobre cómo crear la cultura y clima de Felicidad y Bienestar Organizacional con indicadores. La Gerencia de la Felicidad es una estrategia inteligente en el que las empresas pueden lograr un liderazgo efectivo, fortalecimiento de los equipos de trabajo, al igual que obtener resultados tangibles en la operación.

RESILIENCIA

Cómo ser feliz en medio de la Tormenta: ser feliz cuando se encuentra todo bien es fácil, pero ser feliz en los momentos de crisis o incertidumbre eso sí es un reto. Esta Conferencia muestra de forma divertida cómo cuando la vida nos da con un ladrillo en la cabeza es para construir, trata la resiliencia, la adaptabilidad a los cambios y las 7 reglas para vivir tranquilo en medio del caos. Esta conferencia habla sobre los 5 fantasmas de la felicidad, cómo identificarlos y qué hacer con ellos.





Pilar Ibañez

FELIZMENTE FUERA DE ESTE MUNDO

CONFERENCISTA · AUTORA · MENTORA



MINDFULNESS PARA EMPRESAS

Mindfulness trabajar con presencia: De acuerdo a lo Organización Mundial de la Salud el mal manejo del estrés ocasiona el 67% de la improductividad de las personas en las empresas. El estrés se ha convertido en la causa de enfermedades, rotación en el lugar de trabajo, accidentes laborales etc.

Esta Conferencia muestra de una forma fácil y divertida como manejar el estrés, a través de cinco técnicas de mindfulness para personas que no tienen tiempo y que manejan altos nivel de estrés.

Conferencia experiencial con la utilización de los cinco sentidos.



BIENESTAR DIGITAL

Bienestar Digital, conexión sana con la tecnología:

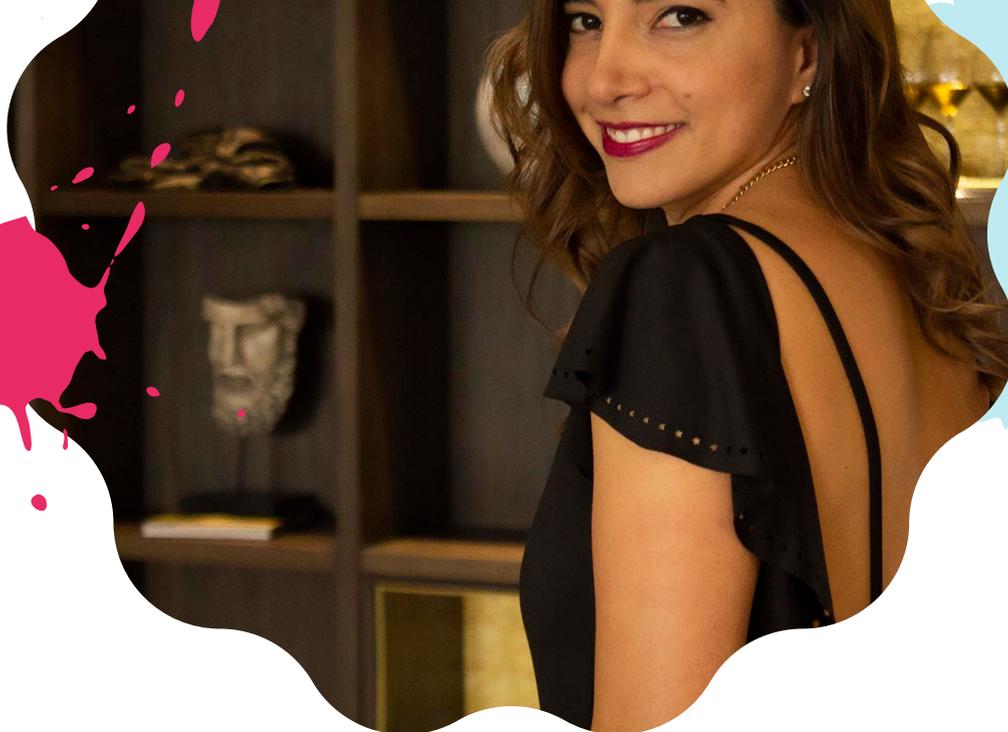
Para nadie es un secreto que la tecnología puede traer mucha felicidad o infelicidad a las personas. Con ocasión a la Pandemia y el trabajo remoto el buen uso de la tecnología se ha convertido en un tema central para las personas y las empresa. 86% de los trabajadores buscan día a día formas de poder organizar su vida sin que la tecnología genere estrés y rompimiento de relaciones. Esta Conferencia comparte el cómo hacer para que la tecnología trabaje a nuestro favor, que ella este a nuestro servicio y no al contrario.

Da ejemplos, consejos para que existan limites, acuerdos y formas diferentes de trabajar y relacionarse a través de ella.

Dinámicas de juegos a través de plataformas tecnológicas.

Temas:

- Impacto en Autoestima y autoconfianza
- Adicción versus eficiencia
- Límites y Acuerdos con Empresas
- Salud Mental
- Salud Emocional



PELICULAS MENTALES

Alguna vez has escuchado decir que te haces muchos videos, películas, rollo mentales o que te cuentas demasiadas historias en la cabeza. Hacernos películas o historias en nuestra cabeza no es el problema, sino cómo esto secuestra nuestra felicidad. Esta es la historia sobre de dónde se originan dichas películas mentales, cómo identificarlas y qué hacer con ella. Cómo convertir la película mental de tu vida de drama y terror en una de aventura mágica y extraordinaria.

Esta Conferencia trata cómo funciona la mente y las emociones, cómo hacer para que se entrene el musculo de la inteligencia emocional a través de la forma en la que se piensa. Basada en la charla [TEDX Talk](#)

Trae recomendaciones y los primeros auxilios emocionales.

