

5.0

Comentarios (1)

Guadalupe Gómez Baides

Madrid, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Moderador | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Reprogramación Mental, Inteligencia Emocional, Gestión del Estrés, Gestión Emocional, Gestión de la Ansiedad, Bienestar, Felicidad, Eficacia Mental, Intuición, Mindfulness, Gestión de la energía interna, Liderazgo interior, Autoconocimiento, Auotconfianza, Autoestima, Autoconcepto, Hábitos saludades, Control Mental, Relajación, Consciencia Plena, Atención Plena, Neurociencia, Asertividad, Relaciones, El perdón, La culpa, Desarrollo de la Compasión.

Descripción del perfil

Licenciada en Psicología Clínica e Industrial Directora del Instituto Europeo de Bienestar y Fundadora y Directora Académica de la Escuela de Coaching de Cegos Coach profesional certificado por la International Coach Federation (ICF) Miembro ICF (International Coach Federation) y de la SEAS (Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés) Autora del libro “ESTO es COACHING” publicado por la editorial Obelisco Formadora, conferenciante e investigadora de diversas metodologías de Desarrollo Personal y Bienestar. Experta en Inteligencia Emocional, PNL, Psicología Positiva, Neurociencia, Técinicas Psicocorporales, etc. Creadora del Método Eficacia Mental®

Conferencias, Cursos o Talleres

Eficacia Mental®

Flexible

7 Claves para Aliarte con tu Cerebro y Ser Feliz: Descubre el método único para aliarte con tu cerebro, reprogramar tu mente y volver a conectar con la alegría y el disfrute. Es un taller totalmente online, accesible desde cualquier dispositivo con wifi. COn contenido en vídeo, sesiones en directo y grupos privados en redes a elección del participante.

7 Claves Para Aliarte con tu Cerebro y Ser Feliz

Flexible

Recorrido de 7 Claves de Neurociencia y Psicología Positiva para entender cómo funcionan cerebro y mente y qué necesitan para dar desarrollar el potencial personal

Trampas Mentales

Flexible

Descubrir y gestionar los engaños de la mente para hacernos caer una y otra vez en los mismo bucles sin sentido que nos autosabotean

Los 4 Pasos para Reordenar la Mente de Eficacia Mental®

Flexible

Los 4 primeros pasos del modelo permiten reordenar la mente para luego reprogramarla: recuperar la energía dispersa, gestionar el estrés, gestionar las emociones, estar en el aquí y el ahora (mindfulness)

Gestionar Estrés y Ansiedad

Flexible

Para gestionar bien el estrés y la ansiedad, hay que entenderlo desde el punto de vista físico y psicológico. Conocer sus causas y consecuencias, saber ver cual es el propio nivel de estrés y ansiedad y conocer técnicas específicas para que no llegue a perjudicar la calidad de vida.

5 Secretos del Mindfulness

Flexible

Entender bien qué implica y las distintas formas de estar en Mindfulness.

Experiencias

Directora

Instituto Europeo de Bienestar- IEB

2018 - Actual

Fundadora, Coordinadora y Directora Académica

Escuela de Coaching de Cegos (España, Francia y Portugal)

2010 - Actual

Conferenciante y Formadora Freelance

Freelance

2005 - 2017

Gerente de Consultoría Y Formación

Tea-Cegos

1998 - 2005

Estudios

Licenciada en Psicología Clínica e Industrial

Universidad Complutense de Madrid

1996

Libros

ESTO es COACHING

Proceso de coaching novelado y herramientas de coaching para cualquier persona

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/guadalupe-gomez