

0.0

Comentarios (0)

Mercè Roura Mas

Barcelona, España
Conferencista | Coach | Docente | Moderador

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Catalán, Inglés

Áreas de conocimiento

Autoestima, Autoconocimiento, Comunicación, Empatía, Lenguaje corporal, Oratoria, Escucha activa.

Descripción del perfil

Acompaño a personas y organizaciones a desarrollar su inteligencia emocional y mejorar sus resultados mediante coaching, formación y conferencias. Soy escritora en temas de autocestima y autoconocimiento, he publicado tres libros con una gran acogida. En mis formaciones incluyo también oratoria, lenguaje corporal, y comunicación empática. puesto que además de mi formación en Inteligencia Emocional, Coaching y neurpsicologí, soy licenciada en periodismo y he trabajado durante más de 19 años como periodista en televisión y radio. He colaborado en la prensa escrita en El Periódico, Avui y algunas publicaciones especializadas. En radio he trabajado en Onda Cero y Com Ràdio (actualmente, La Xarxa). Tengo un blog, escribo en él todo aquello que me mueve desde hace años y me parece que puede ser bueno e interesante para otras personas. La comunicación y la Inteligencia Emocional son mis grandes pasiones. Creo en el gran poder que tienen las palabras si sabemos usarlas porque también nos etiquetan y limitan. De hecho, escribir es una de las cosas que más me llenan en la vida. Desde hace tiempo estoy inmersa en un proceso de autoconocimiento personal que me ha llevado a realizar grandes cambios en mi vida a todos los niveles.

Conferencias, Cursos o Talleres

Pon orden a tu vida, pon orden a tu mente

De 2 Horas a 4 Horas

Si lo que pensamos y sentimos cada día dibuja nuestra vida, vale la pena comprender y aprender a gestionar pensamientos y emociones. Tenemos que poner orden a la mente para que deje de jugar en nuestra contra y trabaje a favor del cambio que soñamos en nuestra vida... Esta charla busca convertir a nuestro peor enemigo (nosotros mismos y nuestra mente dispersa que piensa en círculo y nos lleva a la desesperación) en la herramienta clave para generar una transformación. Trata de técnicas para focalizarnos en lo que deseamos, gestionar los momentos difíciles y adversos, gestionar las emociones que nos boicotean y frenan y reconocer

creencias limitantes. Válida para todos los ámbitos de nuestra vida.

Empatía : el lenguaje del éxito

De 2 Horas a 4 Horas

En esta conferencia abordamos las tecnicas y claves para desarrollar la empatía y la capacidad de escucha para mejorar nuestras relaciones personales y laborales. Habla de cómo usar la inteligencia emocional y usar el lenguaje corporal comunicar con más eficacia y liderar nuestras vidas. La aplicación de estas herramientas se puede centrar tanto en el trabajo como en nuestra vida cotidiana. Usar estas herramientas supone un cambio

radical en nuestras vidas.

Liderazgo y gestión de emociones

De 2 Horas a 4 Horas

Esta charla habla del lenguaje del líder, de la forma de gestionar emociones y situaciones aplicando la inteligencia emocional para darle la vuelta a nuestra vida. Habla de cómo superar momentos complicados y marcar la

diferencia en todos los sentidos para sacar partido a la adversidad y convertirla en oportunidad de cambio y mejora. Da herramientas de autoconocimiento, autoestima, lenguaje corporal y técnicas de Inteligencia Emocional.

Múevete para el éxito : El lenguaje corporal en el trabajo

De 2 Horas a 4 Horas

No somos conscientes del lenguaje que habla nuestro cuerpo y a menudo estamos poniéndonos la zancadilla con nuestros gestos, estamos mostrando nuestros miedos ocultos y nuestras dudas. Para evitarlo es necesario conocer qué estamos conmunicando con nuestro lenguaje no verbal y aprender técnicas para transmitir quiénes somos realmente. Esta charla nos explica cómo y nos da una visión general y concreta de cómo solucionar esas pequeñas incoherencias entre lo que decimos y lo que dice nuestro cuerpo que a veces nos restan credibilidad y seguridad ante otros en el ámbito laboral. La charla nos ofrece también buenas nociones de autoconocimiento como herramienta imprescindible para unificar nuestro mensaje verbal y nuestro mensaje corporal y ganar en eficacia para poder mostrar nuestro talento. En la charla también se aborda el lenguaje corporal en una entrevista

de trabajo y en otras situaciones concretas del ámbito laboral en el que conocer qué estamos transmitiendo es la clave de nuestro éxito.

Supera tus miedos y suelta creencias limitantes

De 2 Horas a 4 Horas

Nuestras creencias nos limitan y muchas de ellas actúan cada día en nuestras vidas poniéndonos freno sin darnos cuenta... ¿Cómo liberarnos y vivir la vida que deseamos? Tomando consciencia en un proceso que no es fácil pero que es necesario que pongamos en marcha desde ahora. Si somos capaces de detectar qué nos limita y hacemos un trabajo consciente con los pensamientos recurrentes que nos recurrentes que nos angustian y gestionamos nuestras emociones podemos dar un vuelco a todo. Y como fruto de este proceso dejar de malgastar energía en lo que no nos aporta nada y nos resta y concentrarnos en lo que suma y nos lleva a dónde

queremos... Y sobre todo vivir este proceso desde la paz.

Inteligencia Emocional para alcanzar el éxito laboral

De 2 Horas a 4 Horas

Cada vez se demanda más entre los profesionales su capacidad para trabajar en equipo, liderar, empatizar, gestionar emociones y adaptarse al entorno. Todo ello es posible gracias a las herramientas de la Inteligencia Emocional que nos permite evolucionar tanto en el ámbito personal como laboral, porque en realidad van unidos. Se trata de técnicas y herramientas imprescindibles para poder crecer a nivel laboral y tener éxito de nuestro

trabajo potenciando nuestro talento y aprendiendo a mostrarlo sin interferencias y gestionar las adversidades.

Libros

Manual de autoestima para mujeres guerreras

es un libro para todas esas mujeres hartas de luchar y esforzarse cada día. Mujeres que sufren y acaban agotadas, que «guerrean» con la vida para hacerse un hueco y muestran su talento, pero que incluso dándolo todo, no consiguen llegar a sus metas. Es un libro para mujeres que dan mucho y reciben poco. Mujeres que por la noche cuando se acuestan están exhaustas y tienen la sensación de desperdiciar los días sin vivirlos. Mujeres

asustadas pero que a pesar del miedo se levantan cada día para seguir adelante, incluso cuando pierden la esperanza porqué la vida les araña, les duele, les pone la zancadilla y siempre las maltrata.

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/merce