

0.0

Comentarios (0)

Janet Recasens Selma

Barcelona, España
Conferencista | Capacitador | Coach | Docente

País de residencia: España
Idiomas: Catalán, Español, Francés

Áreas de conocimiento

Liderazgo, Crecimiento personal, Bienestar personal, El poder de las preguntas, Escritura emocional.

Descripción del perfil

He vivido casi 40 años desde el miedo y eso me empujó a buscar y encontrar otra manera de vivir. Ahora me dedico a compartir estos conocimientos y experiencias con las personas que lo necesitan. Soy coach, diplomada por la «Emotional Mentoring Center LTD» en coaching integral con PNL, inteligencia emocional e hipnoterapia. Maestra en educación infantil con más de 30 años de experiencia, formadora, conferenciante, escritora y narradora oral. Tengo un posgrado en coaching, PNL y gestión de equipos por la escuela de negocios ENEB. He colaborado en empresas y en escuelas de educación infantil como formadora de trabajadores. He realizado talleres de expresión artística, narración oral y de crecimiento personal. Desde el año 2016 realizo conferencias semanales sobre motivació y bienestar perdonal en la biblioteca de La Sagrera.

Conferencias, Cursos o Talleres

Escritura emocional

4 Horas o más

Una gran herramienta para conectar con nosotros mismos desde la intimidad y desde la libertad. Es la terapia más económica conocida ya que solo se necesita una libreta y un bolígrafo para llevarla a cabo. ¡Atención! No es un taller de escritura creativa. En la escritura emocional todas las maneras de escribir son correctas, hay una libertad total de expresión.

¿Cuánto te quieres?

De 1 Hora a 2 Horas

¿Realmente te quieres y te respetas como te mereces? ¿Qué haces cada día por ti? ¿Te preguntas a menudo cómo estás y cómo te sientes? ¿Dices Sí cuando quieres decir No? En esta conferencia veremos la importancia de interesarnos por nosotros, de amarnos y de ponernos en primer lugar.

Creencias limitantes. Cómo descubrirlas y cómo superarlas

De 2 Horas a 4 Horas

¿Repites una y otra vez situaciones que te impiden llevar a cabo tus propósitos? ¿Sientes que te autoboicoteas cuando deseas realizar un proyecto? ¿Te paralizan miedos que no tienen ninguna incidencia en otras personas? En este taller descubrimos las creencias limitantes, hacemos ejercicios y damos herramientas que te ayudarán a superarlas.

Libros

Ho'oponopono en la biblioteca

A través del libro hacemos un recorrido por varias de las conferencias realizadas en la biblioteca de La Sagrera en Barcelona y desde el punto de vista del Ho'oponopono, una filosofía de vida originaria de Hawaii. Hablamos de autoestima, del perdón, del poder de las palabras y también hay ejercicios.

9 caminos para transformar tu vida

No sabemos si realmente todos los caminos llevan a Roma, lo que sí sabemos es que todos los caminos que encontrarás en este libro te llevan a TI. De la mano de 9 extraordinarias y ejemplares mujeres, haremos el camino hacia nuestro mundo interior. Repercutiremos en nuestra vida, de dentro hacia fuera. Este recorrido es todo tuyo. Nadie más lo puede hacer por ti.

Tu cuaderno de las emociones

Un cuaderno de trabajo en el que se combina teoría y práctica para aprender a gestionar las emociones de manera inteligente y saludable.

Perfil en Mentes a la Carta

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