

0.0

Comentarios (0)

Sara Burillo

Oviedo, España
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Italiano

Áreas de conocimiento

Habilidades Empresariales, Autoestima, Terapia Familiar, Negociación y Ventas, Liderazgo, Carisma individual/empresarial, Don de Palabra, Estrés, Ansiedad, Ataques de pánico, Agorafobia.

Descripción del perfil

Psicóloga Sanitaria Especialista en el desarrollo de Habilidades tanto individuales como empresariales. Especialista en Autoestima, Ansiedad, Depresión, Trauma y Terapia Familiar. A nivel empresarial especialista en Liderazgo, Ventas y Negociación. Una mente sana es una mente libre y productiva. Una mente con un Objetivo claro y las habilidades necesarias es una mente sin límites.

Conferencias, Cursos o Talleres

Taller de meditación nivel 1

Menos de 1 Hora

Este taller está basado en varias corrientes y utiliza la base de la respiración y el "aquí y ahora" para hallar la relajación en el momento y descubrir cómo proceder de forma individual en el hogar y/o en el trabajo en momentos de estrés o como hábito saludable de vida.

Ansiedad

4 Horas o más

Charla participativa al comienzo sobre qué es la ansiedad, a quién afecta, por qué y cuál es su verdadera función, así como el origen de su disfuncionalidad. Profundización de cómo funciona, la influencia del lenguaje en la niñez, la adolescencia y la adultez, la creación del yo y su problemática asociada y cómo conseguir un buen funcionamiento del pensamiento para que la ansiedad cambie de ser un aspecto negativo de nuestro día a día a ser una ventaja.

Autoestima Equilibrada en los Hijos

Flexible

Este taller contiene toda la información necesaria para entender cómo se construye la autoestima en los niños (los tres orígenes esenciales) y conforma los pasos para ayudar a los hijos a equilibrarla junto a técnicas y habilidades que les ayudarán a generar resiliencia, tolerancia a la frustración, afrontamiento de situaciones de estrés elevado y la creación de una identidad sana y fuerte.

Autoestima Equilibrada en los Adultos

Flexible

Siempre que hay un problema, la autoestima suele ser el origen. Es importante entender cómo funciona realmente, cuáles son las tres bases a partir de las cuáles se construye y los pasos para conseguir equilibrarla mientras se fortalecen las dos partes esenciales de la misma.

Estudios

Máster en Psicología General Sanitaria

Universidad Europea de Madrid

2020

Grado en Psicología

U.N.E.D.

2017

Libros

Ansiedad, ¡que alguien me ayude!

Bestseller internacional. Acercamiento a través de sus páginas de qué es realmente la ansiedad, los tipos de síntomas y varias formas de enfoque.

ANSIEDAD La psicóloga responde a tus preguntas

Libro corto que responde a las preguntas que más consultan los clientes: ¿Puedo morir? ¿Puedo hacer daño a otros? ¿Se puede eliminar la ansiedad? ¿Qué puedo hacer?

Cómo ser un imán para todos y conseguir tus propósitos en siete días

Descubrimos a través de sus páginas cómo podemos hacer amigos, ascender en el trabajo, seducir a una pareja y ser admirado por los demás. Hay ejercicios de auto descubrimiento que generan a través del auto conocimiento mejoras claras a lo largo de una semana. Es uno de los libros más vendidos por la autora y recibe varios emails al día de sus lectores dándole las gracias por la claridad de sus páginas.

DORMIR BIEN Descubre las claves de los psicólogos. Duerme como un niño

Descubrimos el mundo de la higiene del sueño, del Feng Shui, de las técnicas de relajación con más eficiencia a la hora de irnos a dormir, entre muchos otros capítulos que abarcan todo lo necesario para conseguir alcanzar un sueño profundo y reparador. Uno de los libros mejor evaluados en su nicho.

Descubre tu talento y hazlo tu negocio

Descubre quién eres y a qué quieres dedicarte a través de los ejercicios del libro. Después, éste, te abrirá un mundo de posibilidades para que puedas vivir de lo que realmente te gusta.

KYBALION Descubre la Ley de Atracción

Libro de acercamiento hacia la Ley de Atracción, el Kybalion, el Hermetismo, Ikigai, Gestación y Acción-Reacción. Descubre lo que el Universo puede hacer por ti y hará si se lo pides de la forma correcta.

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/sara-burillo