

4.9

Comentarios (27)

## Jose Manuel Flores

Madrid, España

Conferencista | Capacitador | Coach | Docente | Panelista

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Español, Inglés

## Áreas de conocimiento

MIndfulness, Compasión, Liderazgo Consciente, Autocompasión, Meditación, Ciencias Contemplativas, Estrés.

## Descripción del perfil

Economista de formación desarrollé mi carrera profesional en el mundo de la dirección de empresas con marcado caracter internacional. Hace diez años no conjugué el verbo parar y conjugué el verbo petar... y descubrí lo que mindfulness puede hacer por nosotros. Desde ese momento me formé, practiqué y después de reencontrarme con mi propósito me dedico a implementar programas de mindfulness, MBSR, Mindful Leadership y MIndfulness y Compasión en empresas, organizaciones, universidades y conferencias.

## Conferencias, Cursos o Talleres

**La Fuerza de la Compasión**

Flexible

Descubrir como el deseo de aliviar el malestar de los demás nos hace fuertes, resilientes, nos prepara para nuestro propio sufrimiento y además nos convierte en líderes y motores del cambio en nuestra zona de influencia. Conocer las últimas investigaciones de Harvard, Oxford, Brown, etc al respecto y ver como puede mejorar nuestra visión de la vida y de la empresa u organización o familia en dónde nos movemos. Un lider compasivo es un lider fuerte, qué inspira y fomenta el trabajo en equipo. Conviértete en uno e inspirar a tu comunidad.

**El cultivo de la Atención Plena**

Flexible

Estamos en la "Economía de la Atención", miles de impactos al día, sms, llamadas, mensajería instantánea, publicidad, ..... aprende a centrar la atención, una capacidad entrenable que logrará que marques la diferencia. Ser consciente de lo que ocurre, saber separar juicios y creencias de la realidad, elegir nuestra reacción ante los estímulos, bajar el "ruido mental"... descubre cómo.

**Es3out**

Flexible

El estrés es una de las pandemias del S. XXI, falta de concentración, problemas de salud, irritabilidad, depresión.... descubre como gestionarlo, como convertirlo en tu aliado. Cómo llegar a lo que los deportistas de alto rendimiento llaman "The Zone", en dónde estás al máximo de tu capacidad. Coherencia cardiaca, píldoras de mindfulness,... aliados para tu diá a día.

## Experiencias

**CONFERENCIANTE, PROFESOR, OWNER**

LABORATORIO DE LA FELICIDAD, JOSEMANUELFLORES.COM

2009 - Actual

**DIRECTOR COMERCIAL - DIRECTOR GENERAL**

VARIAS EMPRESAS DEL SECTOR DE LA CONSTRUCCION E INMOBILIARIAS

2002 - 2009

**RETAIL PERFORMANCE MANAGER**

VOLVO CARS

2000 - 2002

**GESTOR DE PATRIMONIOS- BUSINESS LEADERSHIP PROGRAMME**

BARCLAYS BANK

1997 - 2000

## Estudios

**EXECUTIVE COACH**

ICF (CEC)

2020

**PROFESOR DE MBSR**

UNIVERSIDAD DE BROWN

2019

**INSTRUCTOR DE MEDITACION BUDISTA**

INTERNATIONAL BUDDIHIST ACADEMY

2019

**CCT MINDFULNESS Y LA COMPASION**

CENTER FOR COMPASSION STANDFORD (NIRAKARA)

2018

**INSTRUCTOR DE COHERENCIA CARDIACA**

F. SAUCE

1999

**MASTER EN ECONOMIA FINANCIERA**

UNIVERSIDAD PONTIFICIA DE COMILLAS

1997

**LICENCIADO EN ECONOMIA**

UNIVERSIDAD CARLOS III

1996

**Perfil en Mentes a la Carta**

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/jose-manuel-flores