

5.0

Comentarios (1)

LINA JOHANNA PEREZ MONTOYA

Medellín, Colombia
Conferencista | Capacitador | Coach

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español, Inglés, Portugués

Áreas de conocimiento

Afrontar y reducir el estrés, MIndfulness e Inteligencia Emocional, Felicidad en familia, Importancia del Coaching para la vida, Transición de carrera.

Descripción del perfil

Mi trabajo consiste en aumentar el empoderamiento y poder de decisión en la vida de cada persona, aplicando técnicas de life coaching y mindfulness, para lograr un mayor autoconocimiento y con esto, una gestión inteligente y efectiva de los estados de ánimo y toma de decisiones, que les facilite vivir una vida más plena, tranquila y coherente con quienes Realmente vinieron a ser y hacer en este mundo.

Conferencias, Cursos o Talleres

Afronte el estrés con Inteligencia Emocional y Mindfulness

De 1 Hora a 2 Horas

Se habla de los tipos de estresores, estrategias y recursos para afrontarlo, moduladores internos y tratamiento mediante herramientas de Inteligencia Emocional y Atención Plena para reducir sus efectos dañiinos en la salud física y mental del ser humano, especialmente en edad productiva.

Amnesia y Locura para Relaciones Afectivas Únicas

De 1 Hora a 2 Horas

Se da un contexto general del tipo de relaciones que se dan en la familia, se estudian casos y estadísticas. Se habla de los principales errores que nos alejan de tener relaciones sanas, seguras y estimulantes en nuestro hogar y prácticas para comenzar a mejorarlas, de manera que los miembros quieran regresar siempre, se sientan seguros y libres para expresarse, se sientan valorados, amados y estimulados a desarrollar todo su potencial y trabajar por sus sueños.

Individuos Coherentes - Equipos Más Fuertes

4 Horas o más

Alineación de los objetivos profesionales con los de la empresa a través de herramientas y técnicas validadas científicamente, de coaching, PNL, neurociencias, psicologia, Mindfulness e inteligencia emocional. Es un proceso continuo, estructurado, donde se realiza una sesión teorico-práctica semanal con temas de reflexión, trabajo individual y grupal con las herramientas necesarias, se definen tareas semanales y se les realiza seguimiento y evaluación continuas. Apoyo individual si es necesario.

Experiencias

Life Coach, Conferencista, Tallerista

Lina Pérez Coaching - Independiente

2015 - Actual

Consultora organizacional

Asistencia Organizacional

2018 - Actual

Asesora y reclutadora Internacional

Livingfull SAS

2019 - 2020

Profesora de Idiomas

Escuela de idiomas Luziana Lanna, Brasil

2015 - 2017

Docente de cátedra

Universidad de Antioquia

2004 - 2011

Becaria de Desarrollo Tecnológico

Centro de Tecnologia CETEC SENAI, Belo Horizonte, Brasil

2012 - 2015

Directora Técnica

Tecnostent SA

2001 - 2004

Estudios

SIYLI Practitioner - Participante del curso de Mindfulness, IE y Liderazgo creado por GOOGLE

Search Inside Yourself Leadership Institute

2019

Speaker

Emprender Pasión

2018

Magíster en Ciencias Farmacéuticas y alimentarias

Universidad de Antioquia

2007

Personal and Profesional Coach

Sociedad Brasilera de Coaching

2015

Artículos

¿Quién eres tú en el Círculo Dramático?

El triángulo dramático de Karpman postula que la mayoría de nuestros conflictos interpersonales son el resultado de procesos inconscientes que nos llevan a adoptar ciertos roles básicos conflictivos.

https://www.linkedin.com/pulse/qui%25C3%25A9n-eres-t%25C3%25BA-en-el-c%25C3%25ADrculo-dram%25C3%25A1tico-de-las-lina-p%25C3%25A9rez-montoya

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/lina-perez