

0.0

Comentarios (0)

Ana Carolina Saavedra

Ciudad De México, México
Capacitador

País de residencia: México

Nacionalidad: Colombia

Áreas de conocimiento

Liderazgo, Liderazgo empresarial, Coaching, Mindfulness, Coaching de Equipos, Felicidad, Psicologia Positiva, Microexpresiones, Comunicación intrapersonal, Autoconocimiento.

Descripción del perfil

En mi día a día brindo herramientas a los demás, para que sean más felices y vivan una vida con propósito. Esto lo hago por medio de sesiones individuales de coaching y talleres en las compañías y a grupos de personas; utilizando herramientas de Psicología Positiva, Coaching Neurolingüistico, Team Coaching y Mindfulness.

Conferencias, Cursos o Talleres

Microexpresiones para Comunicarnos mejor

Flexible

Aprenderás a interpretar las microexpresiones en los seres humanos para ser asertivo y comunicarte mejor con los demás.

Mindfulness

Flexible

¿Has querido llevar la meditación a tu día a día? o ¿Quisieras aprender herramientas para estar mas presente contigo y con todo lo que te rodea y además aceptar lo que sucede sin estresarte? Este es el taller que necesitas...que necesitamos todos.

AutoCoaching

Flexible

El objetivo de este taller es aprender cuales son las preguntas adecuadas para hacerte en momentos de "crisis" y herramientas que te sirven para estar atento a tus conversaciones contigo mismo y gestión de las emociones.

Liderazgo "Pro People"

4 Horas o más

Este es el taller perfecto para una organización que quiera líderes humanos y "pro personas", que sacan lo mejor de cada una, tienen conversaciones abiertas y sinceras con ellas y que quieren que sean la mejor version de cada una de las personas que hacen parte de la organización.

Felicidad en el Trabajo

Flexible

Es un taller muy práctico para hacer tu dia a dia en el trabajo más productivo, feliz y lleno de propósitos.

Experiencias

Coach y Consultora Independiente

Sugati

2016 - Actual

Business Partner Recursos Humanos

Quala SA

2010 - 2016

Consultora Junior

PAL Consultoria

2010 - 2010

Psicologa de Selección

Great Leaders

2009 - 2009

Estudios

Science of Happiness

Berkeley

2018

Mindfulness

UCLA

2017

Trainer Microexpressions

Center for Body Language

2016

Coaching Neurolingüistico

ICI

2016

Team Coach

Leadership In Motion

2015

Psicologa

Pontificia Universidad Javeriana

2008

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/ana-carolina