

4.9

Comentarios (8)

Sandy Mora

Querétaro, México

Conferencista | Capacitador | Moderador | Panelista

País de residencia: México

Nacionalidad: México

Idiomas: Español, Inglés

Áreas de conocimiento

Resiliencia y antifragilidad, Potencial humano, Felicidad y bienestar, Gestión emocional, Inteligencia emocional, Comunicación Asertiva, Liderazgo Positivo, Seguridad psicológica, Responsabilidad Emocional, Escucha empática, Crecimiento Post- traumático, Equipos antifrágiles, Mentalidad de crecimiento, Cultura organizacional, Manejo del cambio.

Descripción del perfil

Sandy Mora es una voz inspiradora en el mundo del desarrollo humano, una especialista en resiliencia y experta en la transformación emocional. Su historia es ejemplo de superación y aprendizaje, habiendo navegado a través de varios desafíos personales como cáncer de mama, enfrentar dos divorcios y ser la cuidadora principal de un hijo con enfermedad crónica, entre otros tsunamis personales. Estas experiencias profundamente humanas la llevaron de ser una mujer básicamente enfocada en la lógica, la razón, el perfeccionismo y el control, a ser una líder emocionalmente conectada, vulnerable y transformadora. A lo largo de su historia, y más intensamente en los últimos años, ha aprendido en carne propia y a golpe de cincel el arte de lo que ella llama “Alquimia Emocional” (Resiliencia) y ha logrado conectar desde el corazón para poder ayudar a otros a encontrar su propio potencial, fortalecer su capacidad resiliente y crecer aún en sus momentos más difíciles. Licenciada en Ciencias de la Comunicación, Maestra en Desarrollo del Potencial Humano, y con una enriquecedora trayectoria en el mundo corporativo, Sandy ha colaborado con empresas líderes a nivel mundial como conferencista, mentora, capacitadora y tallerista. Es autora del bestseller de Amazon “Alquimia Emocional, el arte de transformar la adversidad en Oro para tu crecimiento” y co-autora en obras relevantes del Movimiento “Líderes que Inspiran” sobre desarrollo personal y gestión del talento humano. Es Tedx Speaker, podcaster y colaboradora en medios de comunicación. Con diplomados en Empowerment, habilidades gerenciales e innovación social, y una sólida formación en estudios de la felicidad con el Dr. Tal Ben-Shahar, (con quien colabora liderando la comunidad de alumnos y graduados de la Happiness Studies Academy), y con formación en el bienestar organizacional como Chief Wellbeing Officer por la World Happiness Foundation, Sandy se posiciona como una guía esencial en temas de resiliencia, manejo emocional del cambio, responsabilidad e inteligencia emocional, y bienestar y felicidad integrales. Su filosofía de vida, forjada en los desafíos de la vida y sustentada por la psicología positiva, con toques de estoicismo y logoterapia, se basa en creer en la naturaleza bondadosa del ser humano, en la responsabilidad que cada uno tiene en la forma en que responde a sus circunstancias y genera su realidad, en que el corazón tiene todas las respuestas y que TODOS tenemos la capacidad de vivir plena e intensamente, celebrando la vida TODOS los días. Sandy ha aprendido a navegar las aguas de la incertidumbre externa, encontrando gozo y paz internos, y se dedica a compartir herramientas para ayudar a otros a ejercitar el músculo de la resiliencia, aprender a ser un poco más felices y ayudar a transformar a las organizaciones para ser Emocionalmente Responsables y generar espacios de florecimiento humano y resultados con propósito. Descubre más sobre sus servicios y su enfoque único en el bienestar integral del ser humano en www.sandy-mora.com/links/ #AlquimiaEmocional #SandyMora #Resiliencia #InteligenciaEmocional #BienestarIntegral #LiderazgoPositivo #EquiposAntifrágiles #DesarrolloHumano #FelicidadEnElTrabajo #GPSinterno #ResponsabilidadEmocional

Conferencias, Cursos o Talleres

Alquimia Emocional, el arte de la resiliencia

De 1 Hora a 2 Horas

La Alquimia Emocional es el arte de transformar la adversidad en oro de crecimiento y consciencia. Hay 5 ingredientes básicos que toda persona debe conocer y poner en práctica para verdaderamente salir de las situaciones adversas de la vida transformados y fortalecidos. Sandy nos comparte esta fórmula y la manera en la que llegó a ella después de haber enfrentado varios tsunamis de vida entre los que están el cáncer de mama, 2 divorcios,

quebranto económico y la insuficiencia renal y trasplante de uno de sus 3 hijos. Todos llevamos al alquimista dentro que puede transformar lo "apestoso" de cualquier situación en abono para nutrirnos, fortalecernos y crecer.

Burn out vs. longanimidad, prevención y autocuidado para la resiliencia.

De 1 Hora a 2 Horas

¿Cómo prevenir el agotamiento emocional y mantener el ánimo? El sistema nervioso humano está diseñado para responder a situaciones de stress agudo, pero no para manejar incertidumbre y estrés crónico a largo plazo. La pandemia de COVID-19 con todo lo que ha provocado (crisis de salud, financiera, laboral, escolar, familiar) ha puesto en jaque a nuestro sistema nervioso personal y al colectivo. Mantener el buen ánimo ante tanta inestabilidad se vuelve un reto que requiere de toda nuestra consciencia e intención. Con esta charla el público será capaz de identificar los síntomas del burnout, por qué surgen, cómo prevenirlos y mantener una higiene del

sistema nervioso así como a tomar la responsabilidad de su bienestar emocional para mantener el ánimo y ser resilientes.

¿Controlas o fluyes? diGestión emocional para tiempos de incertidumbre

De 1 Hora a 2 Horas

Socialmente se nos ha enseñado que mostrar nuestras emociones aflictivas nos hace frágiles y vulnerables. Esto ha provocado que nos resistamos a sentirlas y las neguemos o las embotellemos. Lo paradójico es que esa aparente “fortaleza” y “aguante” es lo que en realidad nos hace sumamente frágiles ante los embates de la vida. El mayor enemigo de la resiliencia es el control tóxico de las emociones y la solución es activar nuestras

"enzimas" emocionales para aprender a digerir, gestionar y transformar las emociones aflictivas en catapultas para nuestra evolución personal.

La paradoja del cambio, no lo quiero pero lo necesito.

De 1 Hora a 2 Horas

Conferencia en la que entenderemos cómo funciona el cerebro, por qué nos resistimos al cambio, cómo nos saboteamos y lo que podemos hacer para hackear al cerebro primitivo y que salgamos de nuestra zona conocida

para florecer.

Organizaciones Emocionalmente Responsables, el nuevo paradigma para la nueva realidad.

Sin especificar

La forma de trabajar, cambió y seguirá cambiando. El mundo cambió y seguirá cambiando. La atracción, compromiso y retención de talento para las empresas es un reto cada vez mayor. La pandemia, la gran renuncia, la revolución digital, el cambio climático... todo ello implica una carga emocional que, como líderes tenemos que aprender a gestionar, no sólo en nosotros, sino también en nuestros equipos. Hoy no es suficiente que la empresa sea Socialmente o ecológicamente responsable. Hoy las empresas que no asuman su responsabilidad emocional con sus colaboradores, no tendrán futuro. Una empresa emocionalmente responsable invierte en tener:

Liderazgo positivo, equipos antifrágiles y una cultura de bienestar y felicidad.

Las 5 llaves de la felicidad

De 1 Hora a 2 Horas

La felicidad no es como la pintan... no es un lugar al que se llega ni un sentimiento que se alcanza, es un proceso y una actitud de vida. En esta charla recorreremos las 5 esferas que componen la felicidad y el bienestar integral y descubriremos herramientas sencillas que nos ayudarán a ser cada día un poquito más felices a pesar de las circunstancias.

Liderazgo Femenino / Liderazgo Positivo

De 1 Hora a 2 Horas

Esta charla se adapta con un enfoque general hacia el liderazgo positivo o un enfoque particular de género hacia este tipo de liderazgo. Hablaremos de las características de un líder positivo y cómo cultivarlas y particularmente si la audiencia así lo requiere, tocaremos también aspectos del poder femenino y las fortalezas que trae a la mesa en el mundo corporativo.

Inteligencia y Responsabilidad Emocional, lo que las máquinas no pueden hacer aún.

De 2 Horas a 4 Horas

Abordaremos los aspectos que conforman la inteligencia emocional, comprenderemos la ruta y función de las emociones, aprenderemos herramientas para la gestión emocional.

Experiencias

Executive Manager

Happiness Studies Academy

2022 - Actual

Profesionista independiente

Sandy Mora

2015 - Actual

Account Director

Creata promotions

2016 - 2019

Directora de Marketing e Instructora

Grupo Gira del Noroeste

2013 - 2016

Sr. Manager promotions Latin America (Último puesto)

Kellogg Company

2001 - 2013

Estudios

Certificate in Happiness Studies

Happiness Studies Academy

2023

Certified Chief Wellbeing Officer

World Happiness Foundation

2023

Certified Master Speaker

International Coaching and Speakers Federation

2023

Diploma en innovación social

Learning by helping

2021

Maestría en desarrollo del potencial humano

Instituto Desafío

2014

Licenciatura en Ciencias de la Comunicación

Universidad Intercontinental

1995

Diplomado en habilidades gerenciales

Universidad Anahuac

2007

Libros

Líderes que Inspiran, Crecimiento y desarrollo personal.

Sandy fue elegida como una de las coautoras de este libro colaborativo del movimiento Líderes que Inspiran. Una plataforma que busca impulsar a líderes expertos en diversos temas de toda hispanoamérica.

Líderes que Inspiran "Ex y Gestión del Talento Humano"

Co-autoría del libro sobre Experiencia del Colaborador y Gestión del Talento Humano del movimiento Líderes Que Inspiran. Capítulo "Organizaciones Emocionalmente Responsables"

Emotional Alchemy, the art of transforming adversity into gold of personal growth

“There is light at the end of the tunnel. Sandy Mora provides a compelling, inspiring and practical guide to resilience and personal growth.” - Dr. Tal Ben-Shahar, New York Times bestselling author of "Happier". Co-founder of Happiness Studies Academy. An Emotional Alchemist is he who discovers how to transform problems into opportunities and pain into growth, using life’s crisis as catapults for their potential. If you are going through a crisis or adverse moment in your life and are looking for tools to overcome it, if you are still experiencing emotional suffering from a past loss, or are on the brink of an important life change, this book is a guide that will help you get through those challenges in a more positive and healthy way. This is an authentic, endearing and charming book in which the author shows herself human and vulnerable, speaking from the heart about what she has

experienced in her own skin, understanding grief, loss, sickness, divorce, being broken and crisis with a clear mind observant of itself.

Alquimia Emocional, el arte de transformar la adversidad en oro para tu crecimiento.

"Hay luz al final del túnel. Sandy Mora ofrece una guía práctica, inspiradota y convincente para la resiliencia y el crecimiento personal." - Tal Ben-Shahar, autor del best seller del New York Times "Happier". Cofundador de la Happines Studies Academy y uno de los profesores más aclamados en Harvard. Un ALQUIMISTA EMOCIONAL es quien descubre cómo transformar los problemas en oportunidades y el dolor en crecimiento, logrando así usar las crisis como catapultas de su potencial. Un manual práctico para navegar las aguas de incertidumbre y cambio para salir de ellas transformados y fortalecidos. Si estás pasando por un momento complicado, crisis, cambio, pérdida, o no has podido terminar de procesar un duelo o encontrar sentido a lo que te pasó y lo sigues cargando como un lastre, este libro es para tí. Este libro es una guía llena de ejercicios prácticos basados en evidencia, ejemplos y anécdotas para ayudarte a ejercitar el músculo de la resiliencia, resignificar tu dolor, conectar con la gratitud y el amor y tomar acción. Encuéntralo en amazon en versión física, electrónica (kindle) y

audiolibro en varias plataformas. También disponible en inglés.

Artículos

3 key ingredients to do alchemy from the heart

https://www.huffpost.com/entry/alchemy-from-the-heart_b_57abd17ae4b08c46f0e4adb9

CANCER IS A BITCH BUT YOU CAN TURN IT INTO A BLESSING.

https://www.huffpost.com/entry/cancer-is-a-bitch-but-you-can-turn-it-into-a-blessing_b_58080901e4b08ddf9ece1490

SOMETIMES YOU NEED TO GET BROKEN TO DISCOVER WHAT YOU ARE MADE OF

https://www.huffpost.com/entry/sometimes-you-need-to-get-broken-to-discover-what-you_b_5936f912e4b0c670a3ce6902

10 tips (and a little extra one) that will help you to have a more fulfilling and happier new year despite any circumstance.

https://www.huffpost.com/entry/10-tips-and-a-little-extra-one-that-will-help-you_b_5a4599efe4b06cd2bd03df17

Organizaciones Emocionalmente Responsables: El Nuevo Paradigma para un Éxito Sostenible en el Nuevo Mundo del Trabajo.

Una Organización Emocionalmente Responsable es una empresa consciente que prioriza el bienestar integral de todos sus stakeholders (empleados, clientes, proveedores, inversionistas, la sociedad, el planeta), enfocándose, en primer lugar, en el bienestar emocional de su gente, pues reconoce que el trabajo es una experiencia 100% emocional. No se enfoca y prioriza únicamente los resultados financieros, pues sabe que se darán

como resultado del compromiso de sus colaboradores. Esto significa crear un entorno donde se fomenten la inteligencia emocional, la seguridad psicológica y una cultura viva de bienestar y felicidad.

https://www.linkedin.com/pulse/organizaciones-emocionalmente-responsables-el-nuevo-paradigma-mora-citcc/?trackingId=PId89sSAS1WeyOiIDfdDIw%3D%3D

El Poder del Amor en el Ámbito Laboral. What's Love Got to Do with It?

¿Cuántas veces has escuchado a un líder utilizar la palabra AMOR en un contexto laboral? ¿Cuántas veces te has referido tú a tu trabajo con la palabra AMOR? El amor en el trabajo puede parecer un concepto extraño, ajeno e incluso contradictorio a la percepción tradicional de que el trabajo es un “mal necesario” para subsistir. Este paradigma, legado de la revolución industrial, donde los trabajadores desempeñaba labores mecánicas durante jornadas de trabajo extenuantes, que pagaban apenas para poder sobrevivir y donde los jefes mandaban y los empleados obedecían, prevaleció durante el siglo XX y aún quedan vestigios de él en muchas organizaciones. Afortunadamente, los tiempos y los paradigmas están cambiando.

https://www.linkedin.com/pulse/el-poder-del-amor-en-%C3%A1mbito-laboral-whats-love-got-do-sandy-mora-2faac/?trackingId=6lxi30m8TwaxB9NSO2vchw%3D%3D

Perfil en Mentes a la Carta

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