

0.0

Comentarios (0)

Soraya Rada Marín

Cali, Colombia
Capacitador | Coach | Docente

País de residencia: Colombia

Nacionalidad: Colombia

Idiomas: Español, Inglés, Portugués

Áreas de conocimiento

Bienestar Corporativo, Inteligencia emocional, PNL, Comunica efectiva, Motivación, Desarrollo personal, Innovación, Coaching.

Descripción del perfil

Soy Soraya Rada M coach personal y nutriciónal, experta en PNL, Especialista en TÉCNICAS DE COACHING, Especialista en IE Y MINDFULNESS, Experta en wellness corporativo y productividad empresarial, he colaboradora para varias revistas internacionales en México, argentina, españa. A lo largo de la vida estamos inmersos en una espiral de cambios, no solo externos, sino también en nuestras emociones y pensamientos. ¿Te resistes a ellos? Con Técnicas de Coaching, serás capaz de sobrepasar tus propios límites, romper con aquellos pensamientos que te impiden avanzar y volver a imprimir pasión en tu día a día. Descubrirás la mejor versión de ti. Tras más de 10 años acompañando personas, sigo creyendo en el poder personal para cambiar tu vida es creer en ti.

Conferencias, Cursos o Talleres

RELAX UNWIND Programa remoto.

De 1 Hora a 2 Horas

El programa "Reducción del Estrés Relax Unwind" ofrece una experiencia única y transformadora para quienes buscan aliviar la tensión cotidiana y encontrar un equilibrio interior. A través de técnicas de respiración, yoga, meditación guiada y momentos de reflexión personal, los participantes disfrutan de un refugio de paz que revitaliza el cuerpo y la mente. Este programa no solo promueve el bienestar emocional, sino que también fortalece la conexión con uno mismo, permitiendo a los asistentes abrazar la serenidad en cada aspecto de su vida. ?Calma la mente mejora la atención plena. ?Reduce el insomnio y mejora el sueño. ? Descubrimiento y aceptación de uno mismo. ?Eliminación de bloqueos y miedos que impiden conseguir objetivos. ?Gestión emocional. ? Explorar y revisar creencias limitantes. Bienvenidos ?.

Estudios

Curso gestion de estres Evento Harvard Business Impact.

Harvard business school

2026

Curso Comunicación Efectiva

Santander Open Academy

2026

YOGA Teacher Training 500

Bodsphere

2025

Certificación Yoga Teacher Training For Trauma, Depression and Anxiety(YACEP)

Anjali Yoga Academy

2026

Certificado en gestión de la salud y bienestar en el lugar de trabajo para resultados sostenibles.

ICF (Internacional Coach Federation)

2026

Certificación internacional en inteligencia emocional (claves para el manejo de las emociones)

Grupo Shine Psicología & Coaching.

yoga instructor RYT 200

YOGA ALLIANCE Alchemy academy yoga

Coaching Personal (programa profesional) nivel excellent.

Universidad Rey Juan Carlos

Coaching nutricional (Coach nutricional)

Universidad Antonio de Nebrija (España)

Programa ACSTH ICF especialista en técnicas de coaching.

Instituto superior de coaching.

Coaching Titulo superior universitario

Universidad Rey juan Carlos

Master experto en inteligencia emocional y mindfulness.

Instituto newmind.

Certificación internacional en mindfulness para la gestión emocional.

Grupo Shine Psicología & Coaching.

Curso complementario alimentación y dietética

Universidad Rey Juan Carlos

Certificación ENEAGRAMA de la personalidad nivel experto.

ICF COLOMBIA

Certificación programa reducción del stress basado en mindfulness (MBSR)

Revive entrenamiento medico integral

Libros

guía para activar tu desarrollo personal

Técnicas de coaching para activar tu desarrollo personal exitosamente(Libro corto de autoayuda). Archivo en formato pdf con calidad Amazon Kindle. Elimina creencias limitantes, refuerza tú autoestima con técnicas de coaching. Guía práctica tipo workbook.

Artículos

Técnicas de coaching en el entorno laboral

https://revistadigital.inesem.es/educacion-sociedad/coaching-para-superar-estres/

Preserving the Teleworker's Dignity Through Digital Mindfulness Micro-Interventions: A Neurobiological and Biopsychosocial Response to Burnout

En un entorno laboral dominado por el trabajo remoto, la sobrecarga digital y la difuminación de los límites entre la vida personal y laboral han incrementado los índices de burnout. ?Este trabajo explora el impacto de las microintervenciones de mindfulness digital —pausas breves, guiadas y estratégicas mediante tecnología— como un mecanismo eficaz para contrarrestar el agotamiento crónico. Desde una perspectiva integradora que abarca la neurobiología y el modelo biopsicosocial, el estudio demuestra cómo estas breves prácticas ayudan a regular el sistema nervioso, reducir el distrés emocional y proteger la dignidad y autonomía del trabajador en la era digital.

https://figshare.com/articles/journal_contribution/33027167

Perfil en Mentes a la Carta

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