

0.0

Comentarios (0)

Lidia Dols

Barcelona, España
Capacitador | Coach | Docente

País de residencia: España

Nacionalidad: España

Idiomas: Catalán, Español

Áreas de conocimiento

Estrés, Comunicación asertiva, Creatividad laboral, Gestion del tiempo, Self Care, Respiración /Calma /Energía, Mindfulness.

Descripción del perfil

Soy experta en eliminar el estrés de las personas , en el trabajo He desarrollado mi método de: "7 pilares para eliminar el estrés", gracias a mi experiencia, trabajando en diferentes empresas durante mi carrera profesional , al ver y detectar los puntos flacos, donde se produce el estrés. He llevado siempre, dos vidas paralelas: 1-el mundo de los audiovisuales y eventos corporativos (donde he podido trabajar con muchas empresas diferentes) 2-por un lado y el yoga, meditación y psicología humanista, terapeuta floral de Bach, por el otro (formándome con diferentes Maestros , Swamis y Lamas) Unir los dos mundos para mejorar la Felicidad y la calidad de trabajo, es mi máxima prioridad en estos momentos , porque así, se evitan las ansiedades, los burn out, las bajas laborales, la poca creatividad, la mala comunicación en las empresas y los rendimientos bajos

Conferencias, Cursos o Talleres

Eliminar el estrés de tu vida y ser más Feliz en el Trabajo

4 Horas o más

Con mi método de 8 horas, enseño a las personas a eliminar el estrés de sus vidas: la ansiedad, angustia, miedos, frustración, burn-out, desmotivación, desvinciulización del trabajo ....para poder vivir una vida más Feliz y plena

Maestria Mental

4 Horas o más

para el agotamiento mental y los pensamientos repetitivos

Slow your Breath

4 Horas o más

Para los bloqueos, la falta de creatividad y el agotamiento enseño a respirar y recuperar energías

Bicheando para la Felicidad

4 Horas o más

Para la motivación, la alegría y el equilibrio

Selfworking

4 Horas o más

Para la paz interior , la calidad de vida y el cariño hacia uno mismo Aprender a quererse y saber cuidarse La importancia de sabérselo permitir

Experiencias

https://www.linkedin.com/in/lidia-dols-mindfulness-for-business/?originalSubdomain=es

Podéis encontrar toda mi información en Linkedin

2022 - Actual

Estudios

Rasayam Sat Nam

Ambrosio Espinosa

2010

Profesora Kundaliny Yoga

AEKY

2002

Terapeuta Floral : Bach

sedibac

2001

Terapeuta psicología Humanista

Feedback Barcelona

2001

master psicología Humanista de Empresa

instituto de Análisis Transaccional : Andrés Senlle

1996

Master comunicación A. T , empresas

Master comunicación A. T , empresas

1994

Audiovisuales

Bristol Uni

1986

Libros

Summarium. Bienestar laboral

Diferentes profesionales, explicando cada uno de ellos, su metodología para lograr un mejor Bienestar

Summarium : Bienestar organizacional

Co autora junto con otros 9 expertos de habla hispana , del primer libro en el mercado, del bienestar organizacional. 10 técnicas diferentes, para conseguir equipos más felices en el trabajo

Artículos

Ha nacido una aplicación para meditar

la descripción de cuando creé la app de meditación: Gurumind

https://blog.gurumind.es/https://buff.ly/3acwhgp

Hablamos con Lidia Dols, del equipo que ha desarrollado la app de meditación Gurumind.

La meditación con las nuevas tecnologías: entrevista a Gurumind Hablamos con Lidia Dols, del equipo que ha desarrollado la app de meditación Gurumind.

https://psicologiaymente.com/entrevistas/meditacion-nuevas-tecnologias-gurumind

Meditación , para afrontar la nueva realidad

diari Ara 25.06.20 Entrevista en periódico catalán, acerca de la meditación

https://criatures.ara.cat/familia/meditacio-eina-afrontar-nova-normalitat_0_2478352228.html

las app que cuidan tu salud

las app de meditación , que llegan para quedarse, entre ellas : Gurumind

https://www.periodistadigital.com/apuntes-psicologicos/20200603/apps-cuidan-bienestar-psicologico-689404318930/

Beneficios de la meditación

Behealthy, Julio 2020 (Diario digital) entrevista

http://behealthy.es/5-beneficios-de-la-meditacion-en-la-era-covid-19/

Como funciona, la app de Gurumind Agosto 2020 (digital)

Entrevista para hablar de la pwa

https://como-funciona.com/gurumind/

Periodico El Colombiano Edicion impresa 27.10.20, Apartado " Tendencias"

hablamos de la meditación y beneficios

entrevista conversando con priscilla " bienestar organizacional"

Entrevista sobre el libro Summarium

https://www.facebook.com/watch/?v=966165807641548

los 10 mejores cursos para eliminar el estrés

Psicologia y Mente 01.07.2021 Los mejores cursos para eliminar el estrés

https://psicologiaymente.com/empresas/cursos-gestion-estres-burnout

Perfil en Mentes a la Carta

https://www.mentesalacarta.com/conferencistas-capacitadores-coaches/lidia-604872