



ECOLOGÍA MENTAL

IMPARTIDO POR: **e**lena **m**árquez

em
+ que comunicación

Desde el punto de vista etimológico...
ECOLOGÍA proviene del griego:

OIKOS = CASA y de
LOGIA = ESTUDIO DE



¿CUAL ES NUESTRO PRIMER HABITAT? ¿QUÉ CASA HABITAMOS PRIMERO? NUESTRO CUERPO...

MI CUERPO ES MI CASA, LA PRIMERA CASA QUE HABITO.

Es una “**CASA INTELIGENTE**”, dotada de un sistema domótico muy sofisticado: el cerebro, desde el que se decide nuestro BIEN-ESTAR.

Ecología Mental tiene como **objetivo** saber cómo **usar** nuestra mente, **nuestros recursos mentales naturales** para que nuestra relación con nosotr@s mismos, con los demás y con nuestro entorno sea con una actitud mental ecológica y sostenible en la vida bajo estos principios:

CONCIENCIA

Capacidad de auto-observarnos.

RESPONSABILIDAD

Capacidad de gestionar lo que depende de nosotros.

LIBERTAD

Capacidad de discernir y decidir.

ACCIÓN

Conducta que crea y aporta bien-estar.



¿POR QUÉ ECOLOGÍA MENTAL?

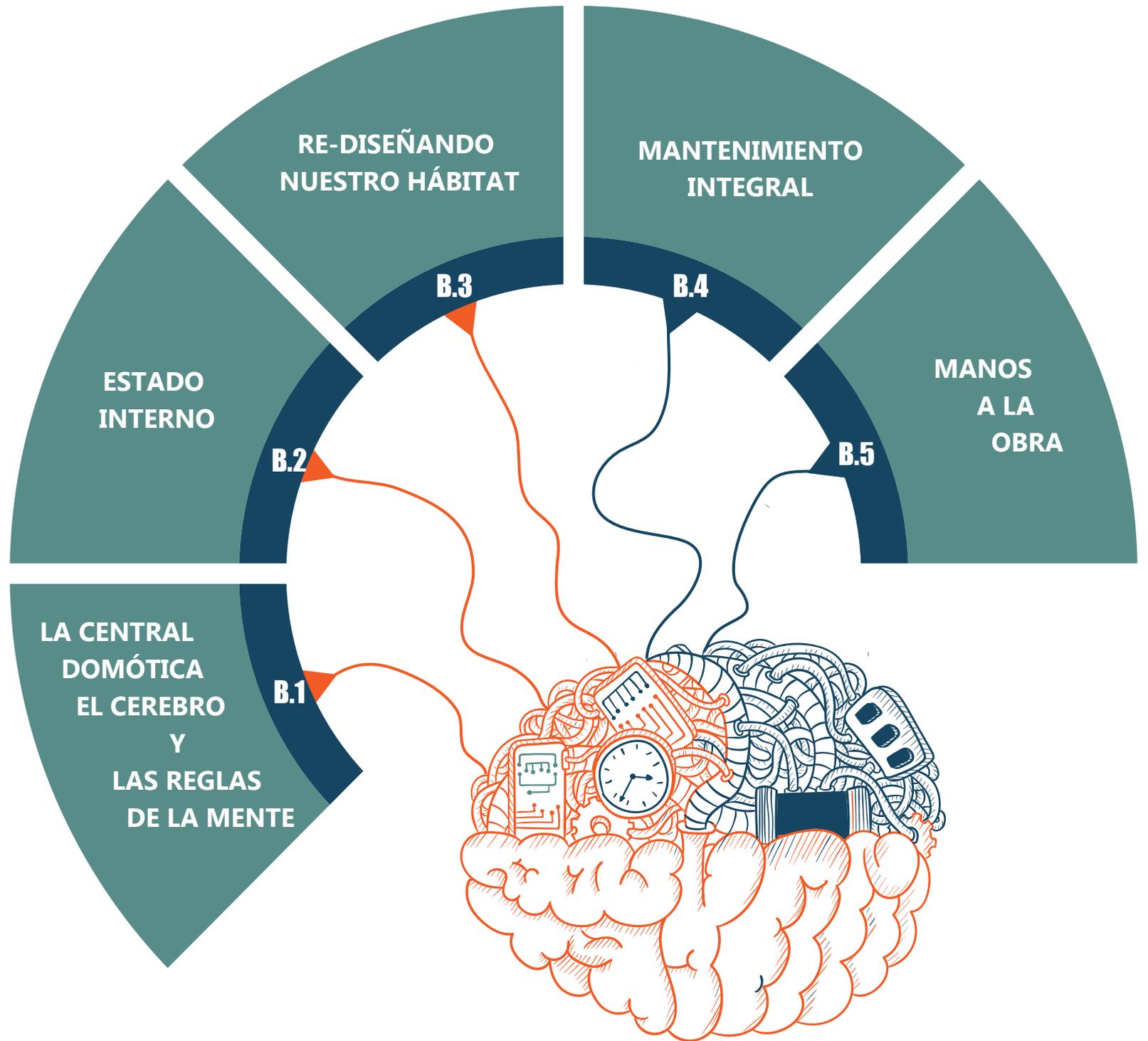
Porque el cerebro es el único órgano que cambia al instante, de acuerdo con la forma en que la mente se relaciona con él.

ECOLOGÍA MENTAL quiere contribuir a tener un mejor rendimiento emocional, físico, cognitivo, espiritual y energético en esta situación tan "extra-ordinaria" que demanda poner en valor recursos que, quizá, hasta ahora estaban "dormidos".

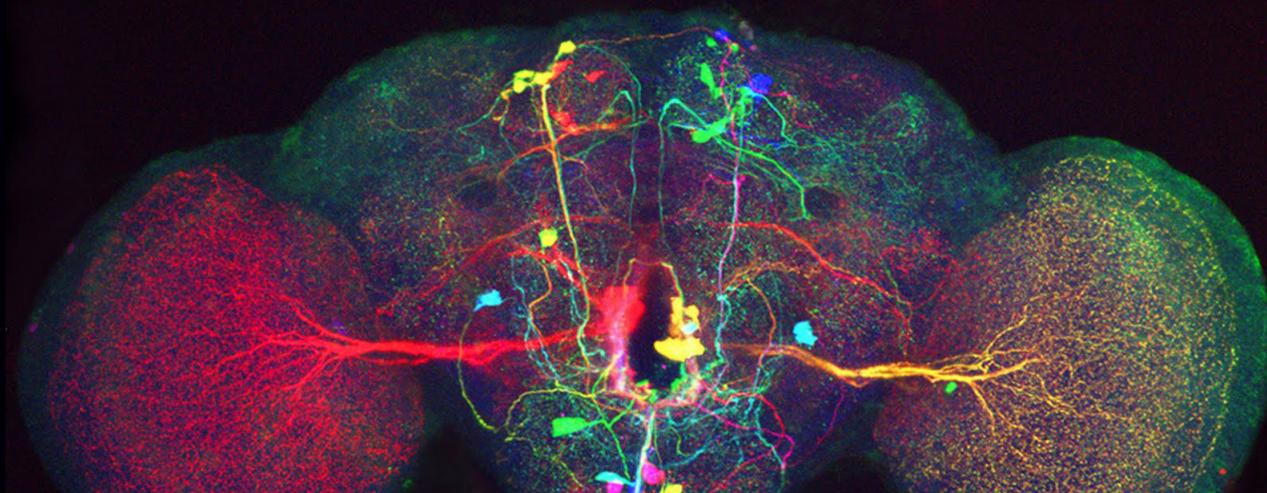
Te llevarán a un mayor nivel de concienciación y te permitirá llevar a cabo acciones que te encaminen a tu bien-estar.

"TU MEDIO AMBIENTE ES
REFLEJO DE TU INTERIOR"
"REFLEJO DE TU INTERIOR"
"TU MEDIO AMBIENTE ES

BLOQUES



CONTENIDOS DE LOS BLOQUES



B.1 LA CENTRAL DOMÓTICA: EL CEREBRO Y LAS REGLAS DE LA MENTE:

¿Quién manda en tu casa? ¿Tú o tu cabeza?
Para pasar del dominio de la mente a poner ésta a tu servicio verás y experimentarás cómo piensa el cerebro, qué es lo que distingue, qué es incapaz de hacer, cómo nos habla y cómo puedes hacer para que te obedezca.

B.2 ESTADO INTERNO:

¿Cómo están tus "cimientos"?
¿Tienes fugas de energía por tu dialogo interno?
¿El estrés y las preocupaciones campan a sus anchas por la casa?
Ven y aprende a eliminar el P.A.N. nuestro de cada día (Pensamientos Negativos Automáticos)

B.3 RE-DISEÑANDO NUESTRO HÁBITAT:

Para adecuarlo a los cambios que deseamos en nuestra vida personal y/o profesional.
¿Qué nos sirve? ¿Qué re-utilizamos?
¿Qué nos sobra? ¿Qué falta?

B.4 MANTENIMIENTO INTEGRAL:

Técnicas para que disfrutes y optimices el uso de tu hábitat: física, mental, cognitiva, emocional y energéticamente.

B.5 MANOS A LA OBRA:

Creando tu Mapa Mental para el cambio y el éxito



REQUISITOS TECNOLÓGICOS:

Aplicación
(Zoom o similar)
que permita
compartir
documentos
e interactuar
con los
participantes.

DURACIÓN:
90 MINUTOS

**“COMO EN CASA
EN NINGÚN SITIO,
COMO EN MÍ
EN NINGÚN SITIO”**



PONENTE

He vivido en dos continentes y en varias ciudades, en contacto con culturas y realidades diferentes.

Crecí a la vera del mar, del que estoy enamorada, no tiene límites, fronteras, siempre te sorprende. Me apasiona navegar, para mí no hay mayor sensación de viajar y fluir... y siento que la vida es un viaje.

Mi viaje existencial me llevó, en lo profesional, a dos etapas bien diferentes que han sido las catalizadoras de la actual.

En una primera estudié Derecho, Administración y Finanzas y Secretariado de Dirección que me llevaron a trabajar en un despacho de abogados, en una asesoría laboral-contable y como manager de housekeeping en Inglaterra.

Se cruzó en mi camino el teatro y me licencié en Arte Dramático y durante 12 años me dediqué a las artes escénicas como actriz y en producción (España, Alemania, Francia). En el medio audiovisual, he estado como contertulia en Canal Extremadura tanto en radio como en televisión.

Una crisis personal propició que descubriera la PNL, la Inteligencia Emocional, el Coaching y la EFT (emotional freedom technique). Todas ellas pasaron a formar parte de mi bagaje experiencial y profesional, formándome en: Curso Superior Coaching Personal® con PNL Y DBM® - (Certificado CPCC con "COACH CREATIVO"), Master en Coaching Integral (ECOI), EFT TAPPING para Coaches, Psicólogos y Terapeutas (con Luis Bueno) Practitioner en PNL por IPH(Instituto Potencial Humano).



Fruto de todo lo anterior es "em+ que comunicación" desde donde acompaño a mis clientes con:

● Programas Personalizados (one to one):

"Tu Voz interior" para despertar la inteligencia intrapersonal que lleva al autoliderazgo emocional.

"Tu otra mitad profesional" para potenciar las habilidades blandas (soft skills): el equilibrio adecuado entre las habilidades técnicas e interpersonales (Hard Skills y Soft Skills) es la clave para alcanzar el éxito de los proyectos y negocios.

● Programas de Alta Formación:

Diseña tu Éxito- PAT: Plan de Acción para Triunfar.

Deja Huella Comunicando en todos los escenarios.

EternaMenteGuapa.

Ecología Mental para el Cambio y el Éxito.

Y fruto de lo anterior, también, son estos tres regalos:

Ganadora en la categoría "Porque Me lo Merezco" de los VIII Premios Empresariales Grupo ROS (2015)

Inclusión en la "Guía de buenas prácticas en materia de creatividad empresarial" del proyecto CREA-BUSINESS- IDEA, dentro del Programa de la Comisión Europea INTERREG SUDOE IVB (2009)

Finalista de los Premios Mujer Emprendedora 2008.



*Conecta con el punto G de tu cerebro
+crecimiento +expansión +clientes*

Enlace a dossier profesional



Soy emprendedora en todos los ámbitos de mi vida. Curiosa y observadora, pienso, como dice el refrán, que "el saber no ocupa lugar".

Me gustan los retos, estimulan mis ganas de seguir aprendiendo y creciendo personal y profesionalmente.

Hago las cosas de corazón, todas. Como dice Mario Alonso Puig, médico especialista en Liderazgo y Creatividad, "la clave para tomar una decisión también reside en las emociones" y, por lo tanto, es un baremo más junto con los conocimientos, técnicas y destrezas para tomar cualquier tipo de decisión.

CONTACTO

Elena Márquez

PNL Coach

+34 649 318316

elenamarub@gmail.com