



Mente Sana



Propuesta de valor

Te ayudamos a potenciar tu bienestar integral con nuestras soluciones, diseñadas para mejorar tu productividad, incrementar tu concentración y fortalecer tu salud mental.



Ventajas de nuestras soluciones

- Herramientas aplicables desde el primer momento.
- Conocimiento de vanguardia en neurociencia aplicada al desarrollo personal y profesional.
- Experiencia de más de 14 años entrenando personas alrededor del mundo tanto en formato digital como presencial.
- Estrategias de alta efectividad que te permiten impulsar tu carrera, resolver tus desafíos profesionales y cuidar de tu salud mental.
- Formatos fáciles de comprender e implementar.

NUESTRO MÉTODO NEUROCOGNITIVO

SENTIR- PENSAR Y HACER

Ejecutamos las experiencias formativas basados en la ciencia del comportamiento y la neurociencia cognitiva con las cuales logramos movilizar a las personas para convertir la información en transformación.



SENTIR



PENSAR



HACER

Formatos



PODCAST

Sesiones de audio sobre temas específicos, con duración según temática.



CONFERENCIAS

Experiencias formativas online, presencial o pregrabadas con herramientas aplicables desde el primer momento.



ARTÍCULOS

Entradas breves de máximo 5 minutos de lectura con información puntual sobre un tema.



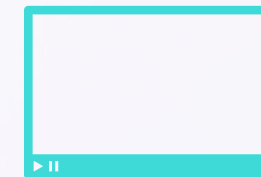
TALLERES

Sesiones vivenciales online o presencial sobre temas claves.



CÁPSULAS DE VIDEO

Tips, herramientas y ejercicios específicos de 5 minutos.



CURSOS

Video tutoriales con los cuales de manera autogestionada la persona desarrolla una habilidad específica.



WORKBOOK

Libros de trabajo en diferentes temáticas que pueden ser impresos o desarrollados de manera online.



AUDIOGUIAS

Entrenamientos en formato audio para desarrollar por sesiones.



GIMNASIA CEREBRAL

Ejercicios para activar y mejorar el funcionamiento cerebral.



RETIROS

Encuentros en los cuales reseteamos la mente y entrenamos el cerebro de los participantes para desarrollar habilidades puntuales por medio de actividades vivenciales.

Temáticas generales

INTELIGENCIA
EMOCIONAL

PRODUCTIVIDAD

SALUD MENTAL

INTELIGENCIA EMOCIONAL

- Eleva tu seguridad
- Mentalidad imparable
- Reprogramación mental de patrones limitantes
- Agilidad emocional y autocontrol
- liderando desde la inteligencia emocional
- Toma de decisiones con inteligencia emocional
- Manejo de situaciones difíciles

PRODUCTIVIDAD

- Vence la procrastinación
- Transforma tus hábitos
- Happy brain (creatividad y pensamiento estratégico)
- Cerebro productivo
- Entrenamiento para líderes de alto rendimiento
- Programa tu mente para lograr resultados extraordinarios.
- Equipos de alto rendimiento
- Supera la distracción crónica

SALUD MENTAL

- Primeros pasos en salud mental en el trabajo
- Primeros auxilios emocionales
- Gestión del estrés
- Vivir sin ansiedad
- Gestiona tu ira
- Aprender a dormir
- Mindfulness
- Gimnasia cerebral
- Hábitos del bienestar integral
- Procrastinación y ansiedad
- Agilidad emocional
- Relajación activa
- Hablemos de adicciones
- Desarrollo del capital psicológico

SALUD MENTAL

- Cómo detectar problemas de salud mental en el trabajo
- Capacitación en salud mental para líderes
- Miedo e inseguridad
- Compasión y empatía
- Bodyfulness
- Prevención del suicidio en el trabajo
- Cómo apoyar a un colega en crisis
- Actividad física y bienestar
- Relaciones positivas
- Compromiso con el bienestar integral
- Equipos resilientes
- Agotamiento mental

SALUD MENTAL TALENTO HUMANO

- Acompañamiento de personas con ansiedad en el trabajo
- Apoyo a personas con alteraciones del estado ánimo
- Soledad y rendimiento laboral
- Promoción de la seguridad psicológica en el trabajo
- Evaluaciones de desempeño y salud mental
- Atención plena en el trabajo
- Autocuidado de las áreas de talento humano
- Promoción de la productividad con bienestar.

Facilitadora



Blanca Mery Sánchez

Master en neurociencia aplicada

Universidad de Valencia .

Mindfulness coach

REBAP. USA

Coach ejecutiva y personal

The international coaching school. Barcelona

Certificación internacional avanzada en terapia Racional Emotiva

Albert Ellis Institute. USA

Experta en adicciones

Universidad Complutense de Madrid

Entrenadora en Neuromanagement y neuroliderazgo

Instituto Braidot. Buenos Aires

Trabajadora social

Universidad de Caldas

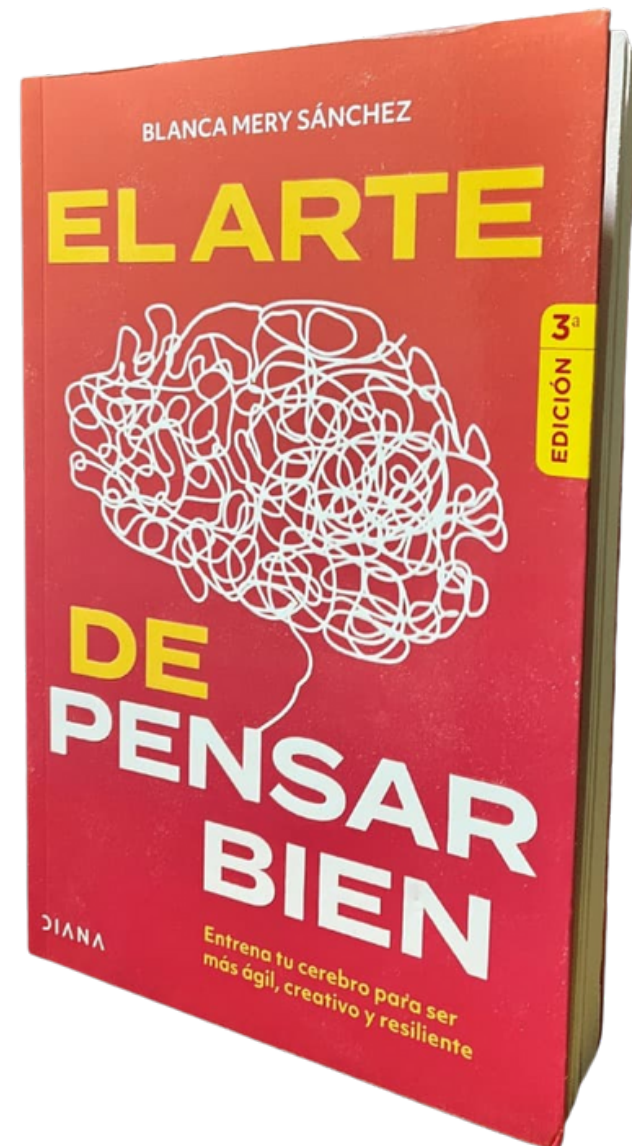
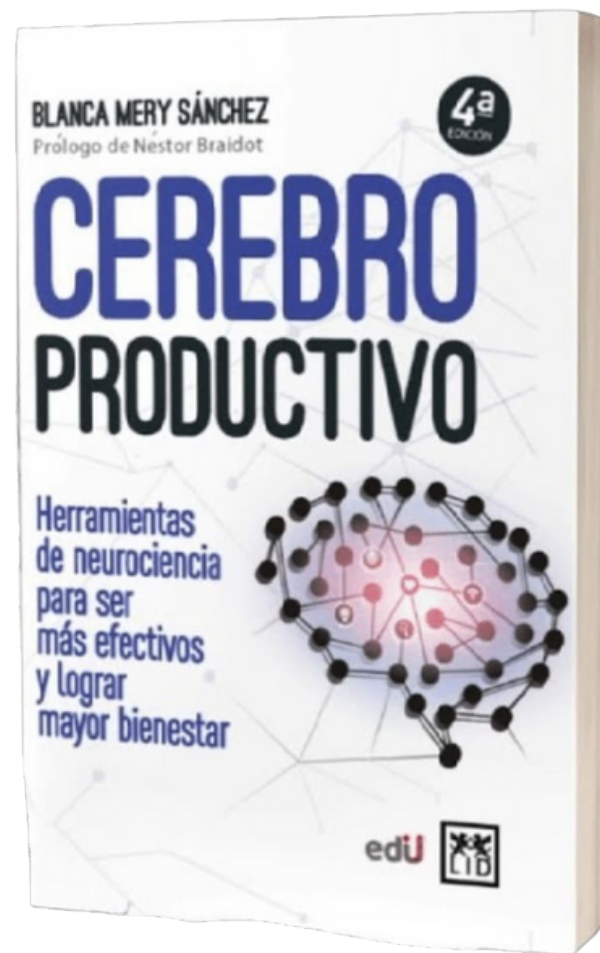
Autora de los libros: De ansiosos y agotados a tranquilos y enfocados, El arte de pensar bien y Cerebro productivo.

Colaboradora habitual de medios de comunicación en América Latina como Revista Forbes, Revista Gerente y canales de radio y televisión.

Nominada en el año 2022 a los Latin Americans Leaders Awards por su contribución al logro de los objetivos del desarrollo sostenible en el componente de Salud mental.

Más de 50.000 personas entrenadas en más de 12 países.

Opcional



valor según formato físico, digital y audio libro.

**Lleva el desarrollo de las personas a otro nivel
aplicando herramientas científicamente
validadas**



Mente Sana

By Blanca Mery Sanchez